

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

*Mongeta verda amb patata
Truita de pernil dolç
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,1g - HC:60,1g
AGS:5,9g - Sucres:22,7g - Sal:1,9g*

04

*Amanida de pasta
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural de proximitat
525,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:12,7g - HC:71,1g
AGS:2,1g - Sucres:16,7g - Sal:2,1g*

05

*Gaspaxo
Llenties estofades amb verdures
Pa i Fruita fresca de temporada
507,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:13,8g - HC:72,4g
AGS:2,2g - Sucres:19,9g - Sal:2,5g*

06

*Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips
Pa integral i Fruita fresca de temporada
823,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,8g - HC:75,9g
AGS:14,4g - Sucres:18,0g - Sal:2,0g*

07

*Amanida de cigrons
Pollastre arrebossat
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
638,9Kcal - Prot:37,8g - Lip:22,1g - HC:66,6g
AGS:3,5g - Sucres:16,0g - Sal:3,0g*

10

FESTIU

11

*Amanida de mongetes blanques amb cuscús
Pit de gall dindi a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
581,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,0g - HC:64,5g
AGS:4,2g - Sucres:16,2g - Sal:2,4g*

12

*Sopa amb pistons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g
AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g*

13

*Amanida d'estiu (mongetes tendres amb tonyina i maionesa)
Cigrons amb espinacs
Pa integral i logurt natural de proximitat
563,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,4g - HC:71,6g
AGS:2,5g - Sucres:20,0g - Sal:1,5g*

14

*Patates estofades amb verdures
Llenguadina empanada amb salsa fumada d'espinacs*



Pa i Fruita fresca de temporada

17

*Arròs amb salsa de tomàquet
Botifarra a la planxa
ceba caramel·litzada
Pa i Fruita fresca de temporada
827,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:28,4g - HC:118,3g
AGS:7,6g - Sucres:49,3g - Sal:4,2g*

18

*Vichyssoise
Mongetes saltejades amb ceba i pastanaga
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
542,5Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,1g - HC:82,3g
AGS:1,6g - Sucres:26,6g - Sal:1,8g*

19

*Espaguetis a la florentina (espinacs)
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum amb pastanaga
Pa i logurt natural de proximitat
658,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,6g - HC:83,8g
AGS:6,5g - Sucres:22,2g - Sal:2,3g*

20

*Pèsols saltejats amb patates
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
595,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:58,5g
AGS:7,1g - Sucres:22,1g - Sal:2,5g*

21

*Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga
Pit de pollastre a la planxa
Patates fregides
Pa i Fruita fresca de temporada
521,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,8g - HC:57,2g
AGS:4,5g - Sucres:19,9g - Sal:1,8g*

24

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

25

*Macarrons amb samfaina
Contracuí de pollastre a la planxa
Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
616,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,9g - HC:75,8g
AGS:4,1g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g*

26

*Gaspaxo
Cigrons amb verdures
Pa i Fruita fresca de temporada
513,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:10,6g - HC:80,7g
AGS:1,8g - Sucres:21,8g - Sal:1,4g*

27

*Amanida d'arròs i verdures
Rostit de llom amb saltejat de bolets
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural de proximitat
617,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,1g - HC:85,2g
AGS:4,0g - Sucres:19,2g - Sal:1,8g*

28

*Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Cassoleta de calamar i gambes amb patates panadera
Pa i Fruita fresca de temporada
610,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,5g - HC:79,7g
AGS:7,2g - Sucres:23,2g - Sal:1,6g*

31

*Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,4g - HC:82,9g
AGS:1,7g - Sucres:16,6g - Sal:1,3g*

TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

1

Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

2

Apliquem totes les mesures per poder mantenir el distancament de seguretat i evitar el contacte.

3

Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de seguretat alimentària rigorosos.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

pasta/arròs + carn
pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou

verdura + carn
verdura + peix
verdura + ou

llegums + carn
llegums + peix
llegums + ou

fruita

lacti

SOPAR

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou
pasta/arròs + carn

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

lacti

fruita

SERVEI D'ATENCIÓ
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entitats col·laboradores:



AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

SERUNION

Per a més informació, visiteu el web del col·legi