

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**04**
**05**
**06**
**07**
**10**
**11**
**12**
**13**
**14**

Crema de verdures de temporada  
Espaguetis a la bolonyesa

Sopa de peix amb arròs  
Croquetes de pernil  
Enciam i pastanaga

Llenties amb verdures  
Gall dindi a la planxa  
Carbassó arrebossat

Paella mixta  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet

Coliflor amb patata  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
548,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:10,0g - HC:87,1g  
AGS:1,6g - Sucre:22,2g - Sal:1,3g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g  
AGS:2,7g - Sucre:20,7g - Sal:3,3g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g  
AGS:3,3g - Sucre:18,4g - Sal:1,4g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g  
AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g

Pa blanc/integral i logurt natural  
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g  
AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g

**17**
**18**
**19**
**20**
**21**

Minestra bullida  
Truita de patates

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro

Mongeta vermella amb arròs basmati i  
moniato  
Vedella a la jardinera

Macarrons integrals a la carbonara  
Bacallà al forn amb all i julivert  
Enciam i pastanaga

Verdures en tempura  
Llenties amb verdures

-  
Pa blanc/integral i logurt natural  
547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g  
AGS:2,5g - Sucre:20,4g - Sal:2,9g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g  
AGS:2,3g - Sucre:15,0g - Sal:1,4g

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g  
AGS:3,0g - Sucre:17,0g - Sal:1,2g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g  
AGS:10,0g - Sucre:22,1g - Sal:2,3g

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g  
AGS:2,3g - Sucre:20,3g - Sal:1,7g

**24**
**25**
**26**
**27**
**28**

Espirals a la bolonyesa vegetal  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,  
pastanaga i xampinyons)  
Truita de tonyina

Sopa d'au amb estrelles  
Mongetes blanques saltejades amb pernil  
dolç

Trinxat de col amb patates  
Pollastre rostit a les fines herbes  
Enciam i tomàquet

Crema de verdures  
Caldereta de rap i calamars amb patates

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g  
AGS:5,8g - Sucre:17,7g - Sal:1,6g

Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g  
AGS:5,4g - Sucre:15,7g - Sal:2,2g

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g  
AGS:0,6g - Sucre:17,1g - Sal:1,6g

Pa blanc/integral i logurt natural  
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g  
AGS:5,1g - Sucre:20,8g - Sal:1,4g

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g  
AGS:1,4g - Sucre:20,0g - Sal:1,7g

**31**

Verdura tricolor  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g  
AGS:1,4g - Sucre:21,1g - Sal:1,0g

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

serunion®



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 **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

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

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

## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR

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

### SOPAR

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn

verdura + carn  
verdura + peix  
verdura + ou

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

llegums + carn  
llegums + peix  
llegums + ou

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn



fruita



lacti



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ  
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entitats col·laboradores:

