

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**04**

Amanida de lleties  
Pit de gall dindi a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca de temporada  
553,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,8g - HC:60,3g  
AGS:4,3g - Sucre:16,8g - Sal:3,2g

**05**

Espaguetis ECO amb salsa napolitana  
Filet de lluç a la romana  
Mezclum amb olives negres  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
565,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,3g - HC:77,7g  
AGS:2,2g - Sucre:17,5g - Sal:1,9g

**06**

Arròs saltejat amb bolets  
Pernilets de pollastre amb herbes provençals  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
597,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,9g - HC:82,3g  
AGS:4,0g - Sucre:15,6g - Sal:1,6g

**07**

Crema de pastanaga  
Croquetes de pollastre  
Enciam i blat de moro  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
560,5Kcal - Prot:13,8g - Lip:19,6g - HC:77,3g  
AGS:4,1g - Sucre:34,1g - Sal:3,9g

**08**

Verdura tricolor  
Mongetes blanques ECO saltades amb ceba i pastanaga  
-  
Pa i Fruita fresca de temporada  
529,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:6,6g - HC:88,4g  
AGS:1,0g - Sucre:22,3g - Sal:1,4g

**11**

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**12**

**FESTIU**

**13**

Amanida d'arròs i verdures  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca de temporada  
624,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:22,3g - HC:82,8g  
AGS:5,0g - Sucre:16,6g - Sal:2,2g

**14**

Sopa de galets ECO  
Bacallà a la romana  
Enciam i blat de moro  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
473,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,4g - HC:62,2g  
AGS:2,2g - Sucre:17,3g - Sal:1,8g

**15**

Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Carbassó arrebossat  
Pa i Fruita fresca de temporada  
813,3Kcal - Prot:36,5g - Lip:34,1g - HC:82,5g  
AGS:10,8g - Sucre:23,5g - Sal:1,7g

**18**

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 - Sucre:22,7g - Sal:1,9g

**19**

Amanida de pasta ECO  
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 - Sucre:16,7g - Sal:2,1g

**20**

Crema tèbia de carbassa  
Lleties ECO estofades amb verdures  
-  
Pa i Fruita fresca de temporada  
527,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:8,0g - HC:86,9g  
AGS:2,2g - Sucre:19,9g - Sal:2,5g

**21**

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 - Sucre:18,0g - Sal:2,0g

**22**

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 - Sucre:16,0g - Sal:3,0g

**25**

Cassoleta d'arròs amb verdures  
Ous durs amb beixamel gratinats  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
706,4Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,7g - HC:90,2g  
AGS:7,7g - Sucre:20,6g - Sal:2,3g

**26**

Mongetes blanques ECO amb verdures  
Pit de gall dindi a la planxa  
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
618,8Kcal - Prot:41,7g - Lip:13,9g - HC:72,5g  
AGS:4,2g - Sucre:16,2g - Sal:1,9g

**27**

Sopa amb pistons ECO  
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 - Sucre:22,1g - Sal:1,6g

**28**

Mongetes tendres amb patates saltejades  
Empedrat de cigrons ECO amb tonyina  
-  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
633,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,7g - HC:73,7g  
AGS:2,5g - Sucre:20,0g - Sal:2,2g

**29**

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**01**

Amanida de patata, mongeta verda i ou dur  
Cigrons ECO saltejat amb ceba i bacon  
-  
Pa i logurt natural de proximitat  
668,1Kcal - Prot:21,3g - Lip:16,5g - HC:101,8g  
AGS:7,1g - Sucre:24,0g - Sal:1,4g

# 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:



AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

SERUNION