

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
 pastanaga i xampinyons)
 Truita de tonyina
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g
 AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

03

Sopa d'au amb estrelles
 Mongetes blanques saltejades amb pernil dolç
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
 AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

04

Trinxat de col amb patates
 Pollastre rostit a les fines herbes
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural
 597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
 AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

05

Crema de verdures
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
 AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

08

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 - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

09

Crema de pastanaga
 Cigrons saltejats amb pernil salat
 -
 Pa blanc/integral i logurt natural
 555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g
 AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

10

Espaguetis amb tomàquet
 Truita de formatge
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
 AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

11

Arròs tres delícies
 Estofat de gall dindi
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
 AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

12

Pèsols amb patates
 Lluç a la romana
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
 AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

15

Llenties amb verdures
 Nuggets de pollastre
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
 AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

16

Crema de carbassa
 Truita de patata i ceba
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
 AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

17

Sopa d'au amb fideus
 Pollastre al forn
 Xampinyons saltejats amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
 AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

18

Paella de verdures
 Salmó al forn
 Patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
 AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

19

Tallarines napolitana
 Hamburguesa a la planxa
 Amanida de fulla de roure i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
 AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

22

Mongetes verdes amb patata
 Salsitxes a la planxa
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
 AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:1,8g

23

Cigrons amb xoricet
 Truita de carbassó
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
 AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

24

Arròs amb tomàquet
 Bacallà gratinat amb flors de blat de moro i
 pastanaga baby
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
 AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

25

Macarrons a la bolonyesa
 Hamburguesa vegetal
 Patates fregides
 Pa blanc/integral i logurt natural
 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
 AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,7g

26

Crema de verdures
 Contrauixa de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g
 AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:3,2g

29

Llenties amb verdures
 Truita francesa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
 AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

30

Crema de pèsols amb grissinis i cuscús amb
 panses
 Paella mixta
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
 AGS:1,6g - Sucres:19,4g - 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