

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

06

Coliflor amb patata
Maires a l'andalusa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Azúcares:22,2g - Sal:1,3g

13

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega
Truita de formatge
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g

20

Llenties estofades
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

27

Arròs a l'hortelana
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g

07

Arròs a la marinera
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g
AGS:2,7g - Azúcares:20,7g - Sal:3,3g

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Azúcares:15,0g - Sal:1,4g

21

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

28

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g
AGS:1,6g - Azúcares:30,3g - Sal:1,9g

01

Mongetes verdes amb patata
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

08

Sopa de pistons
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

15

Macarrons amb salsa de tomàquet
Salsitxes d'au a la planxa
Moniato al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,2g

22

Espirals amb tomàquet
Caldereta de rap i calamars
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

29

Crema de carbassó
Hamburguesa mixta a la planxa
Patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

02

Macarrons amb tomàquet
Croquetes de l'àvia (rostit)
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g
AGS:10,8g - Azúcares:27,6g - Sal:2,8g

09

Crema de cigrons amb crostons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
672,8Kcal - Prot:38,5g - Lip:21,8g - HC:74,2g
AGS:4,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,6g

16

Cigrons amb patates
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Azúcares:22,1g - Sal:2,3g

23

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

30

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

03

Llenties estofades
Lluç al forn
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Azúcares:17,0g - Sal:2,7g

10

Llenties estofades
Truita francesa
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

17

Crema de verdures de temporada
Fideuà de peix
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

24

Mongetes blanques amb patata i oli d'oliva
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

31

DIA DE LA MONA
Pasta tuiticolori amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Sorpresa de Pasqua

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:

