

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FELIÇ ANY NOU!!!

04

05

06

07

08

FESTIU

11

Mongeta verda amb patata  
Truita de pernil dolç  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca de temporada  
467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g  
AGS:3,0g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

12

Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i brots de soja  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
563,12Kcal - Prot:37,5g - Lip:15,3g -  
HC:64,5g AGS:4,0g - Sucres:9,7g - Sal:1,9g

13

Crema de carbassó  
Arròs a la marinera  
Pa i Fruita fresca de temporada  
510,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,7g - HC:97,4g  
AGS:1,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,8g

14

Cigrons saltejats amb verdures  
Pollastre arrebossat  
Enciam i olives  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g  
AGS:3,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,5g

15

Sopa d'au amb pasta  
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures  
Patates xips  
Pa i Fruita fresca de temporada  
835,4Kcal - Prot:39,1g - Lip:38,9g - HC:78,2g  
AGS:14,4g - Sucres:19,3g - Sal:2,0g

18

Cassoleta d'arròs amb verdures  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g  
AGS:7,7g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

19

Mongetes seques saltejades amb ceba i  
pastanaga  
Pit de gall dindi a la planxa  
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g  
AGS:2,7g - Sucres:17,9g - Sal:2,4g

20

Bròquil amb patates  
Bacallà a l'andalusa  
Encima i blat de moro  
Pa i Fruita fresca de temporada  
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g  
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g

21

Sopa amb pistons  
Hamburguesa a la planxa  
Amanida de tomàquet i enciam  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
amb daus de fruita fresca  
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g  
AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g

22

Patates a la marinera  
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons  
i ceba  
Pa i Fruita fresca de temporada  
637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g  
AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g

25

Crema de cigrons  
Botifarra a la planxa  
Ceba caramel·litzada  
Pa i Fruita fresca de temporada  
858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g  
AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g

26

Espaguettis a la florentina (espinacs)  
Filet de lluç al forn  
Enciam i mezzclum amb pastanaga  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g  
AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g

27

Arròs amb salsa de tomàquet  
Nuggets de pollastre  
Enciam i blat de moro  
Pa i logurt natural de proximitat  
717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g  
AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g

28

Saltejat de mongetes tendres amb patates i  
pernil dolç  
Truita de formatge  
Enciam i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g  
AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g

29

Llenties guisades amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Pa i Fruita fresca de temporada  
726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g  
AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g

# 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