

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

Tallaries napolitana
Truita amb formatge i amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
674,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:27,5g - HC:75,0g
AGS:8,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,6g

15

Verdura tricolor a l'oli d'all
Cigrons amb arros
Fruita fresca/Pa
554,7Kcal - Prot:17,1g - Lip:9,2g - HC:92,8g
AGS:3,2g - Sucre:17,8g - Sal:1,2g

16

Crema de porro
Filet de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro, pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
639,7Kcal - Prot:38,4g - Lip:24,4g - HC:61,5g
AGS:5,6g - Sucre:23,9g - Sal:1,9g

17

Mongetes blanques estofades
Llansa a la planxa amb amanida de tomàquet
Gelats/Pa
720,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:27,3g - HC:69,9g
AGS:10,8g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g

18

Arros amb tomàquet
Bacallà a la biscaïna
Fruita fresca/Pa
538,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,2g - HC:81,7g
AGS:2,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,4g

21

Lenties amb pastanaga
Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g
AGS:3,1g - Sucre:20,1g - Sal:1,9g

22

Crema de carbassó
Cuxetes de pollastre al forn amb pebrots verds fregits
Fruita fresca/Pa
695,4Kcal - Prot:37,9g - Lip:23,6g - HC:79,4g
AGS:8,0g - Sucre:25,6g - Sal:2,3g

23

Mongetes verdes amb patata al vapor
Mongetes blanques saltades amb ceba i pastanaga
Fruita fresca/Pa
520,8Kcal - Prot:17,3g - Lip:6,7g - HC:88g
AGS:2,9g - Sucre:15,0g - Sal:1,8g

24

Macarrons amb tomàquet
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca/Pa
642,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:21,4g - HC:75,9g
AGS:3,5g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g

28

Arros amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca/Pa
607,1Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,2g - HC:98,5g
AGS:2,7g - Azúcares:23,4g - Sal:3,4g

29

Cigrons estofats
Contra cuixa de pollastre al forn amb patates xips
Fruita fresca/Pa
774,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:29,2g - HC:80,7g
AGS:6,2g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

30

Espaguetis a la napolitana
Salinó a la planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
AGS:4,6g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g

Festiu

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Durant el Dia

ESMORZAR 25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes.
L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

UN ESMORZAR COMPLET consisteix de:

FRUITA

Sencera o trossejada, principalment de temporada.



CERVAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



Mig matí

Esmorzar a casa

Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia.

DINAR 35%

A Serunion el nostre objectiu principal és alimentar els nens i les nenes amb una cuina variada, equilibrada, tradicional i mediterrània seguint el calendari de temporada de les fruites, verdures i hortalisses.

Utilitzem les millors primeres matèries i primeres marques i tenim proveïdors d'aliments de proximitat que garanteixen la qualitat dels nostres plats, que cuinem amb el gust i la textura adequats per als diferents grups d'edat.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.*



BERENAR 10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

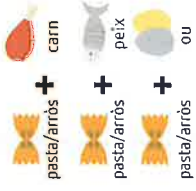
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

SOPAR 30%

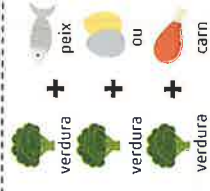
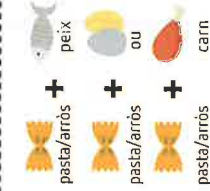
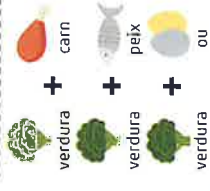
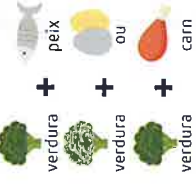
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



Entitats col·laboradores:



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES
902 360 030

nutricion360@serunion.educa.com
www.serunion-educa.com

* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.