

LUNES/DILLUNS 02

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97

Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Amanida d'enciam, tomaca i pernil dolç
Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
Lentilles ECO amb verdures i taquets de pernil
Tortilla de patata con verduras al wok
Trita de creïlla amb verdures al wok
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 03

Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Amanida d'enciam, tomaca i ceba
Espirales ECO con atún y tomate
Espirales ECO amb tonyina i tomaca
Merluza en salsa verde
Lluç en salsa verda
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 04

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102

Ensalada completa de tomate, cebolla, huevo y atún
Amanida completa de tomaca, ceba, ou i tonyina
Paella valenciana
Tosta de hummus
Tosta d'hummus
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 05

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67

Ensalada de lechuga y surimi
Amanida d'enciam i surimi
Crema de verduras
Crema de verdures
Escalope de pollo a la plancha
Escalopa de pollastre a la planxa
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 06

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71

Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'enciam i remolatxa
Sopa de pescado
Sopa de peix
Ragout de ternera con patatas dado
Ragout de vedella amb creïlles dau
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

LUNES/DILLUNS 09

Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90

Ensalada de lechuga y bacon
Amanida d'enciam i bacon
Crema de calabacín con picatostes
Crema de carabasseta amb rostes
Albóndigas en salsa con guisantes
Mandonguilles en salsa amb pèsols
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 10

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68

Ensalada de lechuga, manzana y surimi
Amanida d'enciam, poma i surimi
Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures
Tortilla francesa con zanahoria baby
Trita francesa amb carlota baby
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 11

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93

Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
Amanida d'enciam, tomaca i mozzarella
Arroz meloso de pollo y champiñones
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Merluza en salsa de puerros
Lluç en salsa de porros
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 12

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77

Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Amanida d'enciam, poma i Carlota
Lentejas ECO estofadas
Lentilles ECO estofadas
Jamón braseado con coliflor en tempura
Pernil torrat amb floricol en tempura
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 13

Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99

Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Amanida d'enciam, tomaca i cogombre
Macarrones ECO con tomate y jamón york
Macarrones ECO amb tomaca i pernil dolç
Bacalao al horno con cebolla caramelizada
Bacallà al forn amb ceba caramel·lizada
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

LUNES/DILLUNS 16

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107

Ensalada de lechuga y queso
Amanida d'enciam i formatge
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Tosta de hummus casero
Tosta d'hummus casolà
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 17

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73

Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino
Amanida d'enciam, olives i cogombre
Crema de legumbres
Crema de llegums
Palometa al horno con champiñones
Palometa al forn amb xampinyons
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 18

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70

Ensalada de lechuga y espárragos
Amanida d'enciam i espàrrecs
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Pollo a la mostaza a la miel con patatas gajo
Pollastre a la mostaza a la mel amb creïlles galló
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 19

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63

Ensalada de lechuga y atún
Amanida d'enciam i tonyina
Lentejas ECO con chorizo
Lentilles ECO amb xoriço
Abadejo crujiente con pisto de verduras
Abadejo cruixent amb samfaina de verdures
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 20

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90

Ensalada de lechuga, tomate y surimi
Amanida d'enciam, tomaca i surimi
Fideua
Fideuà
Tortilla francesa
Trita francesa
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

LUNES/DILLUNS 23

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76

Ensalada completa de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo - Amanida completa d'enciam, tomaca, olives, dacs, carlota i ou
Arroz al horno - Arròs al forn
Tosta de hummus - Tosta d'hummus
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 24

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87

Ensalada de lechuga y zanahoria
Amanida d'enciam i carlota
Lentejas a la mediterránea - Lentilles a la mediterrània
Milhojas con jamón york y mozzarella
Milfulles de pasta fullada amb pernil dolç i mozzarella
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 25

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100

Ensalada de lechuga, piña y maíz
Amanida d'enciam, pinya i dacs
Crema de verduras - Crema de verdures
Longanizas de ave con brócoli salteado
Llonganisses d'au amb brócoli saltat
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 26

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'enciam, tomaca i olives
Espaguetis ECO a la carbonara
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas
Lluç en salsa de tomaca, alfàbega i olives
Lácteo - Lacti
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 27

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79

Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Amanida d'enciam, tomaca i pernil dolç
Potaje de garbanzos - Potatge de cigrons
Pollo asado con **quinoa ECO** y verduras
Pollastre rostit amb **quinoa ECO** i verdures
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

LUNES/DILLUNS 30

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70

Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Amanida d'enciam, tomaca i ou
Crema de calabaza con picatostes
Crema de carabassa amb rostes
Abadejo con zanahoria, pimienta y cebolla al papillote
Abadejo amb carlota, pimento i ceba al papillote
Fruta - Fruita
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral



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:

