




**JUEVES/DIJOUS 07**


*Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101*

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Amanida d'enciam, tomaca i olives

 **Espaguetis ECO** a la carbonara  
**Espaguetis ECO** a la carbonara  
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas  
Lluç en salsa de tomaca, alfàbega i olives  
Làcteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**VIERNES/DIVENDRES 08**

*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 11**

*Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108*

Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Amanida d'enciam, tomaca i cogombre  
Tallarines con atún y tomate  
Tallarins amb tonyina i tomaca  
Albóndigas de bacalao con mouse de guisantes  
Mandonguilles de bacallà amb mouse de pèsols  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**MARTES/DIMARTS 12**

*Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72*

Ensalada de tomate y queso fresco  
Amanida de tomaca i formatge fresc  
Crema de calabacín con picatostes  
Crema de carabassa amb rostes  
Abadejo con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote  
Abadejo amb carlota, pimentó y ceba al papillote  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral


**MIÉRCOLES/DIMECRES 13**

*Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70*

Ensalada de lechuga, tomate y huevo  
Amanida d'enciam, tomaca i ou  
Sopa de verduras con fideos  
Sopa de verduras amb fideos  
Hamburguesa completa  
Hamburguesa completa  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 14**

*Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96*

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate  
Amanida d'enciam, ceba i tomaca  
**Garbanzos ECO** salteados con cebolla y jamón serrano  
**Cigrons ECO** saltats amb ceba i pernil serrà  
 Tortilla francesa y dados de calabacín  
Trita francesa i daus de carabasseta  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**FESTIVO/FESTIU**


**LUNES/DILLUNS 18**

*Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68*

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas  
Amanida d'enciam, tomaca, ceba i olives  
Guisado de sepia  
Guisat de sèpia  
Revuelto de champiñones  
Remenat de xampinyons  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**MARTES/DIMARTS 19**

*Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78*

Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana  
Amanida d'enciam, carlota i poma  
Sopa de puchero con **garbanzos ECO**  
Sopa d'olla amb **cigrons ECO**   
Olla completa  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral  
Pa blanc - Pa integral

**MIÉRCOLES/DIMECRES 20**

*Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78*

Ensalada de lechuga, tomate y atún  
Amanida d'enciam, tomaca i tonyina  
Lentejas con chorizo  
Llenties amb xoriço  
Merluza al horno con pisto  
Merluza al forn amb samfaina  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 21**

*Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78*

Ensalada de lechuga, cebolla, surimi y zanahoria  
Amanida d'enciam, ceba, surimi i Carlota  
Coditos a los tres quesos  
Colçets als tres formatges  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral  
Pa blanc - Pa integral

**VIERNES/DIVENDRES 22**

*Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123*

Ensalada de lechuga, col y zanahoria  
Amanida d'enciam, col i carlota  
Arroz a banda  
Arròs a banda  
Tosta de jamón serrano  
Tosta de pernil serrà  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**LUNES/DILLUNS 25**

*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  
**Llenties ECO** amb verdres i taquets de pernil  
Tortilla d'epatata con verduras al wok  
Trita de creïlla amb verdres al wok  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**MARTES/DIMARTS 26**

*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


**MIÉRCOLES/DIMECRES 27**

*Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67*

Ensalada de lechuga y surimi  
Amanida d'enciam i surimi  
Crema de verduras  
Crema de hummus  
Escalope de pollo con verduras  
Escalopa de pollastre amb verdres  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 28**

*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  
**Espirals ECO** amb tonyina i tomaca  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Lluç en salsa verda amb pèsols  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**VIERNES/DIVENDRES 29**

*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 patates dado  
Ragout de vedella amb creïlles dau  
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

- +
- +
- +

### SOPAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



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:

