

**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 pésols

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

LUNES/DILLUNS 18

Kcal 629 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

Remenant de xampinyons

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 12

Kcal 604 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 fideus

Hamburguesa completa

Hamburguesa completa

Lácteo - Lacti

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 07

Kcal 812 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

Lácteo - Lacti

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 08

Kcal 672 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

FESTIVO/FESTIU**VIERNES/DIVENDRES 22**

Kcal 747 Prot 23 Lip 17 HC 123

Ensalada de lechuga, col y zanahoria

Amanida d'enciam, ceba, surimi i Carlota

Arroz a banda

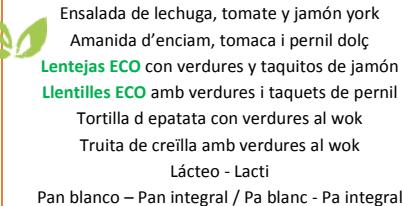
Arròs a banda

Tosta de jamón serrano

Tosta de pernil serrà

Lácteo - Lacti

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

**LUNES/DILLUNS 25**

Kcal 775 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 d'epatata con verduras al wok

Truita de creïlla amb verduras al wok

Lácteo - Lacti

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

MARTES/DIMARTS 26

Kcal 714 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

Kcal 630 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 con verduras

Escalopa de pollastre amb verdures

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

JUEVES/DIJOUS 28

Kcal 643 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 pésols

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal 701 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

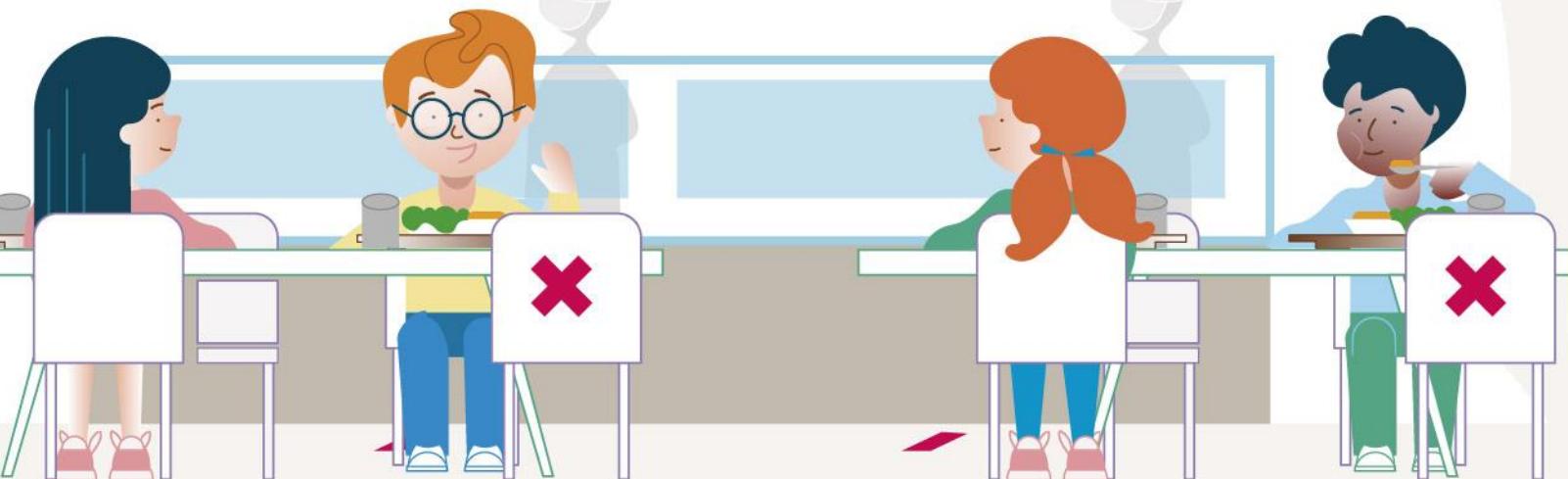
Ragout de vedella amb creïlles dau

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 distanciamiento 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	verdura + peix
pasta/arròs + peix	verdura + ou
+ ou	verdura + carn
pasta/arròs	pasta/arròs + peix
verdura	pasta/arròs + ou
verdura	pasta/arròs + carn

SOPAR

verdura + carn	pasta/arròs + peix
verdura + peix	pasta/arròs + ou
verdura + ou	pasta/arròs + carn
llegums + carn	verdura + peix
llegums + peix	verdura + ou
llegums + ou	verdura + carn

llegums

fruta

lacti

lacti

llegums

fruta

lacti

lacti

llegums

fruta

lacti

lacti

llegums

fruta

lacti

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

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

Entitats col·laboradores: