

<p><b><u>LUNES/DILLUNS 01</u></b> 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</p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 02</u></b> 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</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</u></b> 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 Truita francesa amb carlota baby Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 04</u></b> Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Amanida d'enciam, poma i Carlota  <b>Lentejas ECO</b> estofadas  <b>Lentilles ECO</b> estofades Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil torrat amb floricol en tempura Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 05</u></b> Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Amanida d'enciam, tomaca i cogombre <b>Macarrones ECO</b> con tomate y jamón york <b>Macarrones ECO</b> amb tomaca i pernil dolç Pescado al horno con cebolla caramelizada Peix al forn amb ceba caramel·lizada Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 08</u></b> 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</p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 09</u></b> 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 Merluza al horno con champiñones Lluç al forn amb xampinyons Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</u></b> 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 patates gajo Pollastre a la mostaza a la mel amb creïlles galló Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 11</u></b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Amanida d'enciam i tonyina  <b>Lentejas ECO</b> con chorizo  <b>Lentilles ECO</b> amb xoriço Abadejo crujiente con pistó de verduras Abadejo cruixent amb samfaina de verdures Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 12</u></b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate y surimi Amanida d'enciam, tomaca i surimi Fideua Fideuà Tortilla francesa Truita francesa Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 15</u></b> Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada completa de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo - Amanida completa d'enciam, tomaca, olives, dacsca, carlota i ou Arroz al horno - Arròs al forn Longanizas de ave con brócoli salteado Llonganisses d'au amb brócoli saltat Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 16</u></b> 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 <b>quinoa ECO</b> y verduras Pollastre rostit amb <b>quinoa ECO</b> i verdures Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</u></b> Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada de lechuga, piña y maíz Amanida d'enciam, pinya i dacsca Crema de verduras Crema de verdures Milhojas con atún y queso Milfulles amb tonyina i formatge Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 18</u></b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'enciam, tomaca i olives  <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara  <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Tosta de hummus Tosta d'hummus Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 19</u></b> Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'enciam i carlota Lentejas a la mediterranea Llentilles a la mediterrània Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomaca, alfàbega i olives Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 22</u></b> 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 verdures amb fideus Hamburguesa completa Hamburguesa completa Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 23</u></b> 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 i ceba al papillote Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</u></b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Amanida d'enciam, ceba i tomaca  <b>Garbanzos ECO</b> salteados con cebolla y jamón serrano  <b>Cigrons ECO</b> saltats amb ceba i pernil serrà Tortilla francesa y dados de calabacín Truita francesa i daus de carabasseta Fruta - Fruita Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 25</u></b> Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'enciam, tomaca i dacsca Arròs amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps Jamón y queso Pernil i formatge Lácteo - Lacti Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral</p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 26</u></b> 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</p>

# 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:

