

## LUNES/DILLUNS 01

Kcal629 Prot 29Lip 24HC 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 02

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78

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

## MIÉRCOLES/DIMECRES 03

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**  
Puchero completo  
Olla completa  
Fruta - Fruita  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral



## JUEVES/DIJOUS 04

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  
Longanizas con verduras salteadas  
Llonganisses amb verdres saltejades  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

## VIERNES/DIVENDRES 05

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 hummus  
Tosta d'hummus  
**Zumo de naranja natural – Suc de taronja natural**  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

## LUNES/DILLUNS 08

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

## MARTES/DIMARTS 09

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

## MIÉRCOLES/DIMECRES 10

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102

Ensalada completa de tomate, cebolla, huevo y atún  
Amanida completa de tomaca, ceba, ou i tonyina  
Arroz meloso con pollo y champiñones  
Arròs melós amb pollastre i xampinyons  
Tosta de jamón serrano  
Tosta de pernil serrà  
Lácteo - Lacti  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

## JUEVES/DIJOUS 11

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67

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

## VIERNES/DIVENDRES 12

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  
**Zumo de naranja natural – Suc de taronja natural**  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral

## LUNES/DILLUNS 15

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 16

### MENÚ FALLER

Patatas chips – Creïlles xips

Paella valenciana

Paella valenciana

Entremeses de jamón de york y queso

Pernil dolç i formatge

Mandarina y “bombeta” de chocolate

Mandarina i “bombeta” de xocolate

## MIÉRCOLES/DIMECRES 17

FESTIVO  
FESTIU

## JUEVES/DIJOUS 18

FESTIVO  
FESTIU

## VIERNES/DIVENDRES 19

FESTIVO  
FESTIU

## LUNES/DILLUNS 22

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 23

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

## MIÉRCOLES/DIMECRES 24

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

## JUEVES/DIJOUS 25

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63

Ensalada de lechuga y atún  
Amanida d'enciam i tonyina  
**Lentejas ECO** con chorizo  
**Llentilles ECO** amb xoriço  
**Limanda con salsa verde**  
**Limanda amb salsa verda**  
Lácteo - Lacti / Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral



## VIERNES/DIVENDRES 26

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  
**Zumo de naranja natural – Suc de taronja natural**  
Pan blanco – Pan integral / Pa blanc - Pa integral



## LUNES/DILLUNS 29

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76

Ensalada completa de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo - Amanida completa d'enciam, tomaca, olives, dacsa, 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 30

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  
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 31

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100

Ensalada de lechuga, piña y maíz  
Amanida d'enciam, pinya i dacsa  
Crema de verduras  
Crema de verduras  
Longanizas de ave con brócoli salteado  
Llonganisses d'au amb brócoli saltat  
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:

