



DILLUNS

DIMARTS

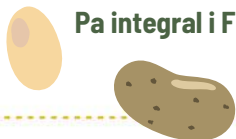
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

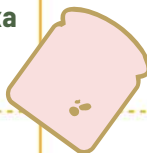
11

Paella mixta (arròs ECO)
Contracuixa de pollastre al forn
amb salsa i ceba
Pa integral i Fruita fresca



12

Crema de cigrons ecològics amb
crostons
Escalope de vedella
Enciam, pastanaga i remolatxa
Pa i Fruita fresca



13

Mongetes verdes, pastanaga i
patata al vapor
Trita francesa de formatge
Enciam i olives
Pa i logurt llimona

14

Crema de carbassó,
amb patata i ceba
Gall dindi amb verdures
Pa i Fruita fresca



15

Fideuà de marisc (pasta eco)
Lluç al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca



18

Arròs ecològic amb salsa de
tomàquet
Pollastre rostit al forn
Bròquil saltat amb ceba
Pa integral i Fruita fresca

19

Mongetes blanques ecològiques
amb verdures
Fricandó de vedella
Enciam mezclum
Pa i Fruita fresca



20

Minestra saltada
Trita de patata i ceba
Pa i logurt natural



21

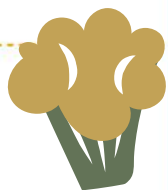
Crema de moniato, patata i ceba
Llenties ecològiques amb arròs
Pa i Fruita fresca

22

Fideus a la cassola (pasta ECO)
Salmó al forn
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

25

Arròs ecològic tres delícies
Llom amb sala de pebrots
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca



26

Crema de mongeta blanca
ecològica, patata i ceba
Vedella a la jardinera
Pa i Fruita fresca



27

Sopa haria
Tagin de pollastre amb cuscús
Taronja amb mel i canyella



28

Crema de pèsols, patata i ceba
Hamburguesa
vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca



29

Espirals ecològics amb pesto
Lluç a la biscaïna
Pa integral i Fruita fresca

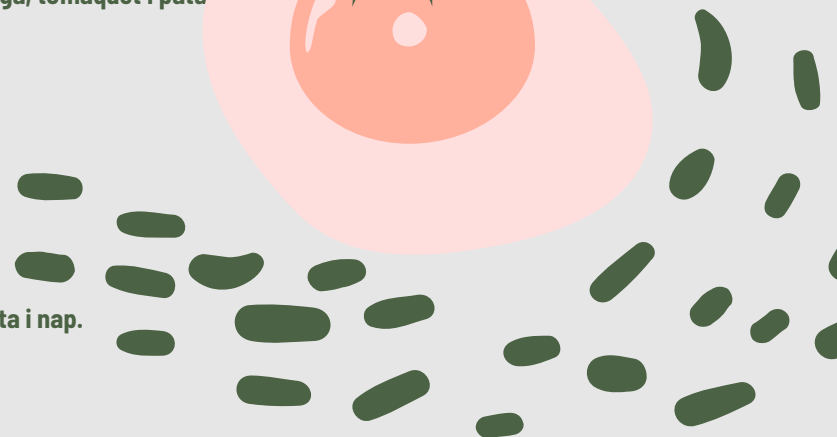
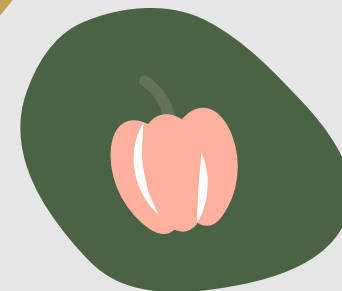


*P3 sempre iogurt natural



INGREDIENTS MENÚ BASAL

- Arròs ecològic amb salsa de tomàquet: arròs, ceba, pastanaga, all i julivert, tomàquet i herbes provençals.
- Arròs ecològic tres delícies: pèsols, pernil, truita, arròs saltat amb all i julivert.
- Bacallà amb samfaina: bacallà, ceba, pebrot vermell i verd, carbassó, albergínia i tomàquet.
- Cigrons ecològics amb espinacs: cigrons, ceba, pebrot verd, tomàquet.
- Coliflor amb beixamel gratinada: coliflor, ceba, llet, maizena, patata i formatge ratllat.
- Crema de carbassó: carbassó, patata i ceba.
- Crema de cigrons: cigrons, ceba, porro, api i patata.
- Crema de mongeta blanca eco: ceba, porro, api, pastanaga, all, patata i mongetes.
- Crema de pastanaga, patata i ceba: ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates i pèsols.
- Espaguetis integrals carbonarà: pasta, llet, ceba, bacó, formatge
- Espirals eco amb pesto: oli d'oliva, alfàbrega fresca, pinyons, all.
- Estofat de gall dindi: gall d'indi, ceba, pastanaga i tomàquet.
- Fideuà de marisc: pasta, all, julivert, ceba, pebrot verd i vermell, tomàquet, pèsols, musclos i sípia.
- Fideus a la cassola: ceba, pebrot verd i vermell, all, costella, salsitxes, pèsols i tomàquet.
- Fricandó de vedella: ceba, all, taronja, tomàquet.
- Llenties ecològiques amb pastanaga: llenties, ceba, porro, tomàquet i pastanaga.
- Llenties ecològiques amb arròs: ceba, pebrot vermell, tomàquet, all, fulla de llorer i arròs.
- Lluç a l'andalusa: lluç arrebossat amb farina.
- Lluç a la biscaïna: ceba, all, pebrot verd i vermell, tomàquet.
- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet: macarrons, ceba, pastanaga, all, herbes provençals i tomàquet triturat.
- Minestra saltada: mongeta, patata i pastanaga.
- Mongetes blanques ecològiques estofades amb patates: mongetes blanques, ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet i patata
- Mongetes blanques ecològiques: mongetes blanques saltades amb ceba, pastanaga, all i julivert.
- Mongetes verdes saltades amb pernil salat: mongetes verdes saltades amb all i julivert.
- Paella de verdures: arròs, ceba, pebrot vermell i verd, pastanaga, carbassó i xampinyons.
- Paella mixta: arròs, ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, salsitxes, costella, sípia i musclos.
- Pernilets de pollastre amb salsa i xampinyons: pollastre amb la salsa secreta del cuiner.
- Pollastre rostit: pollastre, herbes provençals i pebrot.
- Remenat d'espàrrecs i formatge: ou, all, julivert, espàrrecs i formatge.
- *Risotto* de bolets: ceba, bolets, caldo casolà preparat pel cuiner.
- Sopa d'au amb pasta ecològica: carcassa d'au, os de pernil salat, gallina, ceba, api, porro, pastanaga i patata.
- Sopa de Nadal: carcassa d'au, gallina, os de pernil, os de vedella i os salat, col, ceba, pastanaga, api, porro, patata i nap.
- Trinxat de col i cansalada: col, patata, cansalada i pebre roig.
- Vedella a la jardinera: ceba, pastanaga, tomàquet, patata, pèsols.





LA RECEPTE DEL NOSTRE CUINER



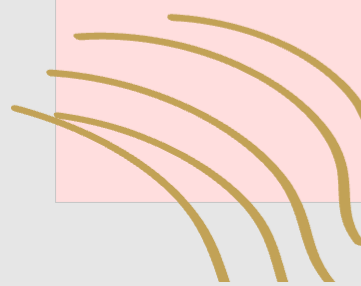


POLLASTRE A LA CATALANA

Un pollastre, 150g de prunes i panses, 100g de pinjons, una ceba, caldo de pollastre, sal, pebre, oli d'oliva, una branca de canyella.

Trossejar el pollastre, salpebrar i daurar al foc amb oli d'oliva. Un cop daurats, afegir la ceba ben picada i la canyella, i sofregir-ho tot lentament. Afegir el caldo de pollastre per cobrir-ho tot i coure 20 minuts. Mentrestant, saltar els pinjons i les panses, que prèviament s'hauran posat en remull uns 5 minuts.

Un cop passat els 20 minuts, afegir els pinjons i les panses, i coure 10 minuts més. Passat aquest temps deixar reposar 10 minutets més abans de servir.



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:

