

<p>CONCURS!</p> <p>EL DESDEJUNI COMENÇA EL DIA AMB FORÇA Projecte Nutricional Serunion</p> <p>PARTICIPA ENVIANT-NOS UNA FOTO DEL TEU DESDEJUNI SALUDABLE, NOM I COLLEGI AL NOSTRE CORREU I GUANYA UNA CISTELLA SALUDABLE</p> <p>pojectenutricional.castello@serunion.elior.com</p>	<p>DIMARTS 01</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMECRES 02</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Amanida de col i carlota</p> <p>Sopa de verdures de temporada Truita de creïlla amb formatge Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 03</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa</p> <p>Paella Valenciana Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 04</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Estofat de fesols ECO amb verdures de temporada Bunyols de brandada d'abadejo Macedònia natural Pa integral</p>
<p>DILLUNS 07</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Suquet de peix amb morralla fresca Truita amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 08</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Sopa de pollastre Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 09</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam, ou bullit i dacsa</p> <p>Crema de carlota Coca de pernil dolç i formatge Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 10</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Arròs amb abadejo i coliflor logurt artesà ElsMasets amb daus de fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 11</p> <p>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida de col i carlota</p> <p>Potatge de cigrons amb bledes Hamburguesa vegetal Macedònia natural Pa integral</p>
<p>DILLUNS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES "IGUALANT LA DIFERENCIA"</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Lentilles ECO estofades Truita d'espínacs Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 15</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa meravella Aletes de pollastre amb salsa casolana de soja i mel Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 16</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espaguetis a la carbonara de salmó Peix fresc de llotja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 17</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida de col i carlota</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur Hamburguesa amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 18</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>OLLA SEGORBINA Lluç al all i pebre Macedònia natural Pa integral</p>
<p>DILLUNS 21</p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Pasta ECO amb bolonyesa vegetal Gall de Sant Pere al forn Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 22</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures de temporada Remenat d'ou amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 23</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Crema de carabasseta amb llegums ECO Pit de pollastre empanat casolà Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 24</p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Arròs amb fesols i naps Torrada de tonyina logurt Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 25</p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Gratinat de creïlla i coliflor Sorell en el seu suc Macedònia natural Pa integral</p>
<p>DILLUNS 28</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro, llegum ECO i pera Milfulls de samfaina de verdures i verat Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 29</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de col i carlota</p> <p>Espaguetis amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 30</p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Guisat de lentilles ECO amb carbassa Truita amb formatge Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>PARTICIPA!</p> <p>Projecte Nutricional ENQUESTA DE VALORACIÓ NUTRICIONAL!</p>	<p>Fruites: mandarina i mango Verdures: moniato, bledes i carabassa</p> <p>Totes las bases de les elaboracions són de verdures fresques ecològiques</p>

<p>CONCURS!</p> <p>EL DESDEJUNI COMENÇA EL DIA AMB FORÇA Projecte Nutricional, S'union</p> <p>PARTICIPA ENVIANT-NOS UNA FOTO DEL TEU DESDEJUNI SALUDABLE, NOM I COLLEGI AL NOSTRE CORREU I GUANYA UNA CISTELLA SALUDABLE</p> <p>pojectenutricional.castello@serunion.elior.com</p>	<p>MARTES 01</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 02</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Sopa de verdura de temporada Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 03</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y maíz</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 04</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g HC:90,4g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Estofado de alubias ECO con verduras de temporada Buñuelos de brandada de bacalao</p> <p>Macedonia natural Pan integral</p>
<p>LUNES 07</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Suquet de peix con morralla fresca Tortilla con verdura de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 08</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g HC:112,7g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa de pollo Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 09</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, huevo cocido y maíz</p> <p>Crema de zanahoria Coca de york y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Arroz con bacalao y coliflor</p> <p>Yogur artesano ElsMasets con daditos de fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g HC:59,5g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas Hamburguesa vegetal</p> <p>Macedonia natural Pan integral</p>
<p>LUNES 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES "IGUALANT LA DIFERENCIA"</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Lentejas ECO estofadas Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 15</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g HC:72,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Sopa maravilla Alitas de pollo con salsa casera de soja y miel</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis a la carbonara de salmón Pescado fresco de lonja</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Hamburguesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g HC:86,1g Ensalada de lechuga, queso y maíz</p> <p>OLLA SEGORBINA Merluza al all i pebre</p> <p>Macedonia natural Pa integral</p>
<p>LUNES 21</p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Pasta ECO con boloñesa vegetal Gallo de san Pedro al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 22</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras de temporada Revuelto de huevo con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Crema de calabacín con legumbres ECO Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arròs amb fesols i naps Tosta de atún</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g HC:80,9g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz</p> <p>Gratén de patatas y coliflor Jurel en su jugo</p> <p>Macedonia natural Pan integral</p>
<p>LUNES 28</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de puerro, legumbre ECO y pera Milhojas de pisto de verduras y caballa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 29</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Espaguetis con queso y albahaca Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de lentejas ECO con calabaza Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>PARTICIPA!</p> <p>Projecte Nutricional serunion@educa</p> <p>ENCUESTA DE VALORACIÓ NUTRICIONAL!</p>	<p>Frutas: mandarina y mango Verduras: boniato, acelgas y calabaza</p> <p>Todas las bases de las elaboraciones son de verduras frescas ecológicas</p>