

Projecte Nutricional

serunion  Castelló
2A EDICIÓ

CONCURS

CONTES I DIBUIXOS PER LA SOSTENIBILITAT

Continuem amb el concurs de contes i dibuixos per la sostenibilitat, impulsat per Serunion **Castelló** dins del seu Projecte Nutricional.

Escriu una història curta o realitza un dibuix, amb l'objectiu de representar accions sostenibles per a cuidar el planeta.

Màxim un full per una cara sobre:

Salut, alimentació i benestar
El malbaratament de l'aigua
Energies netes
Malbaratament alimentari
El reciclatge
La cura del planeta

Envia'ns el document per correu electrònic posant en l'assumpte "concurs contes" i indicant en el cos del correu el teu nom complet, edat i el nom del teu col·legi a la següent adreça:

projectenutricional.castello@serunion.elior.com

Amb les propostes guanyadores es realitzarà l'edició d'un llibre amb finalitats socials. **TENIU FINS EL 31/01/24 PER A PARTICIPAR.**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole he comido como primero...	 Para cenar puedo comer como primero...
 verdura	 pasta/arroz
 pasta/arroz	 verdura
 legumbres	 verdura  pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...	 Para cenar puedo comer como segundo...
 huevo	 carne  pescado
 pescado	 huevo  carne
 legumbres	 verdura  huevo

POSTRE

 fruta	 lácteo
---	--

 **SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



PROYECTO GUANYADOR EN ELS XVI PREMIS ESTRATÈGIA NAOS A LA MILLOR INICIATIVA EMPRESARIAL

<p>DILLUNS 8 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llentilles ECO estofades amb verdures Bunyols de bacallà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMARTS 9 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Bullit valencià Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMECRES 10 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espirals ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIJOUS 11 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, ou dur, carlota i formatge fresc </p> <p>Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIVENDRES 12 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja </p> <p>Sopa de peix amb morralla fresca Truita amb formatge </p> <p>Macedònia natural Pa integral </p>
<p>DILLUNS 15 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Luç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMARTS 16 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Torrada de verat Fideus arrossejats</p> <p>logurt artesà ElsMasets Pa integral </p>	<p>DIMECRES 17 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa d'au Pollastre a l'all amb creïlles a lo poble</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIJOUS 18 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Empedrat Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIVENDRES 19 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de cigrons ECO Truita amb verdures de temporada</p> <p>Macedònia natural Pa integral </p>
<p>DILLUNS 22 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Espaguetis napolitana amb formatge Peix al all i pebre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMARTS 23 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb llegums ECO Hamburguesa de pollastre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMECRES 24 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>OLLA DEL MAESTRAT Truita amb xampinyons </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIJOUS 25 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida completa d'encisam, dacsa i verat</p> <p>Paella valenciana</p> <p>logurt Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 26 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa d'olla Cuixeta de pollastre al forn </p> <p>Macedònia natural Pa integral </p>
<p>SETMANA DE PANS TRADICIONALS</p>				
<p>DILLUNS 29 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Llentilles ECO amb carbassa Truita de verdura </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMARTS 30 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Pasta amb bolonyesa vegetal Peix fresc de llotja </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMECRES 31 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Crema de carabasseta amb llegums ECO Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>		
<p> Fruites: mandarina i caqui Verdures: alls tendres, coliflor i carbassa</p>	<p>MERCACONSSELLS ¡ANEM AL MERCAT! LA PANADERIA</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>Setmana dels Pans tradicionals</p>	<p>Recepta</p>	<p>L'HIVERN</p> <p>OTOCEN 75 DEL FRED</p> <p>serunion@serunion.com</p> <p>Escaneja el QR o clica en l'enllaç "vídeo consells" i gaudeix dels consells de la nostra nutricionista sobre l'hivern.</p> <p>https://www.serunion.com/2024/01/07/07240107/</p> <p>CLIQUEA</p>

