

Projecte Nutricional

serunion  | Castelló
2A EDICIÓ

CONCURS

CONTES I DIBUIXOS PER LA SOSTENIBILITAT

Vos convidem a participar en 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:

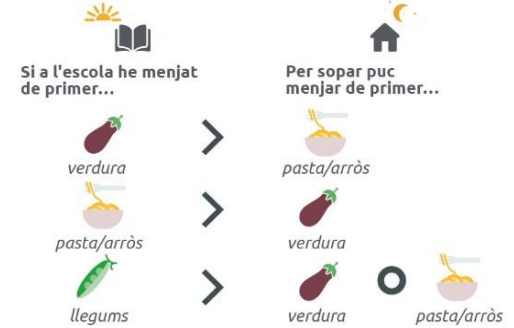
projectenutricional.castello@serunion.elior.com

Amb les propostes guanyadores es realitzarà l'edició d'un llibre amb finalitats socials. PARTICIPA!

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



 **SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



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

<p>Fruites: mandarina i pèrsimon Verdures: moniato, bledes i carabassa</p>	<p>Recepta</p> <p>8 COMARQUES SABORS I TRADICIÓ</p>	<p>DIMECRES 1</p> <h3>FESTIU</h3>	<p>DIJOUS 2 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida completa d'encisam, ou dur, dacsa i verat</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 3 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Llentilles ECO estofades Coca de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 6 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Arròs a la cubana Peix en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 7 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i carlota</p> <p> SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Truita de creïlla amb titot </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 8 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Potatge de cigrons ECO amb bledes i ratlladura d'ou Llonganisses amb samfaina de verdures</p> <p> logurt artesà ElsMasets Pa integral </p>	<p>DIJOUS 9 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa</p> <p>Torrada de formatge fresc amb orenga Fideuà de morralla fresca </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema carabassa Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 13 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara de salmó Truita d'espínacs </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Oleta de la plana Luç en salsa verda i llima</p> <p> Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 15 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida de col i carlota</p> <p>SOPA DE L'ALT MILLARS Pollastre arrebossat casolà</p> <p> Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 16 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, ou dur, remolatxa i dacsa </p> <p>Paella de verdures amb costella</p> <p>logurt Pa integral </p>	<p>DIVENDRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de llegums ECO amb verdures de temporada Abadejo amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 20 635,1Kcal - 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>DIMARTS 21 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Cigrons ECOLOGICS amb tires de pollastre Truita francesa amb tonyina </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 22 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Bullit valencià Tombet de Pollastre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 23 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, carlota, dacsa i formatge fresc</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 24 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa d'au Llom en salsa </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 27 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de carlota amb llegums ECO Luç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 28 562,5Kcal - 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 amb daus de fruita fresca natural Pa integral </p>	<p>DIMECRES 29 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de verdures Pollastre a l'all amb creïlles <i>a lo pobre</i></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 30 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Empedrat Peix fresc de llotja </p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>ANEM AL MERCAT!</p>