

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



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

<p>Fruites: caqui i mandarina Verdures: carabassa, bledes i moniato</p> <p>LA PESCATERIA</p>	<p>Escaneja el QR a dreta en l'enllaç "video consell" i guarda'ns dels consells de la nostra nutricionista sobre la tardor.</p> <p>Video consell</p>	<p>Recepta</p>		<p>DIVENDRES 1 3 DESEMBRE: DIA DE LA DISCAPACITAT 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>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 4 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro i llegum ECO Milfuls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 5 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Espaguetis napolitana amb formatge <i>Peix al all i pebre</i></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 6</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIJOUS 7</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIVENDRES 8</p> <p>FESTIU</p>
<p>DILLUNS 11 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Llentilles ECO estofades Truita de verdura</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 12 771,8Kcal - 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 13 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Crema de carabassa amb llegums ECO Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 14 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives</p> <p>Torrada de formatge fresc amb orenga ARRÓS AL FORN AMB BACALLÀ</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 15 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de creïlla amb verdures i magre Limanda a la llima</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 18 620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Crema de verdures de temporada Luç en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 19 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa</p> <p>Cigrons ECO a la mediterrània Truita francesa amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 20 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de verdures Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn</p> <p>logurt artesà ElsMasets Pa integral</p>	<p>DIJOUS 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida d'encisam, ou dur i dacsa</p> <p>Torrada de tonyina Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 22 JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL! AMANIDA GOURMET</p> <p>LES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: Entrants nadalencs CONTE NADALENC: Canelons de carn LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: Fruita i torró de xocolate</p>
<p>DILLUNS 25</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMARTS 26</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMECRES 27</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIJOUS 28</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIVENDRES 29</p> <p>FESTIU</p>