

<p>LUNES 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de pasta Revuelto de huevo con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de lentejas ECO con calabaza Abadejo con ajoaceite gratinado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIERCOLES 05 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo cocido y maíz</p> <p>Crema de zanahoria Muslito de pollo al horno</p> <p>Fruta del tiempo Pan integral</p>	<p>JUEVES 06 MENÚ ESPECIAL DE PASCUA ENSALADA</p> <p>ROLLITO DE JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>YOGUR</p>	<p>VIERNES 07</p> <h3>FESTIVO</h3>
<p>LUNES 10</p> <h3>FESTIVO</h3>	<p>MARTES 11</p> <h3>FESTIVO</h3>	<p>MIERCOLES 12</p> <h3>FESTIVO</h3>	<p>JUEVES 13</p> <h3>FESTIVO</h3>	<p>VIERNES 14</p> <h3>FESTIVO</h3>
<p>LUNES 17</p> <h3>FESTIVO</h3>	<p>MARTES 18 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Lentejas ECO estofadas Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIERCOLES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Ensaladilla Cabeza de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 20 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><i>Arròs amb fesols i naps</i> Tosta <i>atún</i></p> <p>Yogur artesano ElsMasets Pan integral</p>	<p>VIERNES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES</p> <p>ENSALADA MARROQUÍ: ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujiente con salsa de yogur</p> <p>CUSCÚS con verduras al curry TAJINE de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de puerro, legumbre ECO y pera Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>FIDEUS ARROSSEJATS Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIERCOLES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras de temporada Milhojas de pisto de verduras y caballa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y caballa</p> <p>Gazpacho <i>Arròs del senyoret</i></p> <p>Batido casero de leche y fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p><i>Hervido valenciano</i> Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>Frutas: naranja y kiwi Verduras: habas, alcachofas, y puerro</p> <p>Todas las bases de las elaboraciones son de verduras frescas ecológicas</p>		<p>EL BERENAR CONCURS TRIMESTRAL! RECUPERAR FUERZAS Projecte Nutricional Serunion</p> <p>PARTICIPA FINS AL 15 DE MAIG I GUANYA UNA CISTELLA AMB PRODUCTES SALUDABLES PER A GAUDIR-LA TU I LA TEUA FAMILIA.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FES UNA FOTO DEL TEU BERENAR SALUDABLE. 2. ENVIJA'NS LA FOTO POSANT EN L'ASSUMpte EL BERENAR SALUDABLE. INDICA EN EL COS DEL CORREU EL TEU NOM COMPLET I EL DEL TEU COL·LEGI A LA SEGUENT ADREÇA: <p>projectenutricional.castello@serunion.eli.or.com</p> <p>MOLTA SORT! serunion educa castella</p>	<p>EDUCAMOS ENPOSITIVO+</p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p>	<p>VÍDEO 8 COMARQUES</p> <p>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

