

































<p>DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Amanida de pasta Remenat d'ou amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>  	<p>DIMARTS 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Guisat de llentilles ECO amb carbassa Abadejo amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> 	<p>DIMECRES 05 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam, ou bullit i dacsa</p> <p>Crema de carlota Cuixeta de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>   	<p>DIJOUS 06 MENÚ ESPECIAL DE PASQUA AMANIDA</p> <p>ROTLET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA</p> <p>IOGURT</p>  	<p>DIVENDRES 07</p> <h1>FESTIU</h1>
<h1>FESTIU</h1>	<h1>FESTIU</h1>	<h1>FESTIU</h1>	<h1>FESTIU</h1>	<h1>FESTIU</h1>
<p>DILLUNS 17</p> <h1>FESTIU</h1>	<p>DIMARTS 18 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Llentilles ECO estofades Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> 	<p>DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Ensaladilla Cap de llom al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> 	<p>DIJOUS 20 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Arròs amb fesols i naps Torrada tonyina</p> <p>iogurt artesà ElsMasets Pa integral</p>   	<p>DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LES MIL I UNA NITS AMANIDA MARROQUÍ: amanida d'encisam, tomaca i ceba cruixent amb salsa de iogurt</p> <p>CUSCÚS amb verdures al curry TAJINE de pollastre</p> <p>Fruita de temporada</p> 
<p>DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro, llegum ECO i pera Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> 	<p>DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de col i carlota</p> <p>FIDEUS ARROSSEJATS Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>   	<p>DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures de temporada Milfulles de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> 	<p>DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Amanida completa d'encisam, dacsa i verat</p> <p>Gaspatxo Arròs del senyoret</p> <p>Batut casolà de llet i fruita de temporada Pa integral</p>   	<p>DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Bullit valencià Pit de pollastre empanat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>  
<p>Fruites: taronja i kiwi Verdures: faves, carxofes, i porro</p> <p>Totes les bases de les elaboracions són de verdures fresques ecològiques</p>  		<p>EL BERENAR CONCURS TRIMESTRAL! PARTICIPA FINS AL 15 DE MAIG I GUANYA UNA CISTELLA AMB PRODUCTES SALUDABLES PER A GAUDIR-LA TU I LA TEUA FAMÍLIA.</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.elior.com</p> <p>MOLTA SORT!</p> 	<p>EDUQUEM EN POSITIU+</p> <p>Segueix-nos en: SERUNION_EDUCA</p>  	<p>VIDEO 8 COMARQUES</p>  <p>Durant aquest mes degustarem llet fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX</p>  

CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

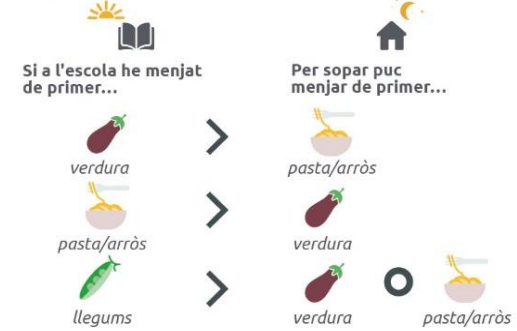


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

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:

