



JUNIO 2024 – SAMBORI

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN |
|--|--|--|--|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Lechuga, manzana y tomate Pasta eco a la boloñesa [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas eco con verduras [1] [6] Pescado rebozado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [11] [12] [13] [14] Pan integral y fruta [1] | Lechuga, aceitunas, tomate y zanahoria Guiso de patata con verduritas [6] Goulash de pavo [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2] | Lechuga, zanahoria y pepino Tosta de queso fresco con tomate [1] [2] Paella valenciana [6] Fruta | Mezclum, tomate y queso [2] Crema de guisantes y puerro [6] Merluza en salsa mery [4] [6] Pan integral y fruta [1] | Energía 1494 Kj 357 Kcal LIP 14.5 g AGS 3.2 g HC 39.9 g Azúcar 12.4 g Proteínas 13.9 g Sal 1.1 g |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabacín y cebolla [6] Croqueta de zanahoria [1] [2] [7] [12] [14] Chips de boniato Pan integral y fruta [1] | Lechuga, manzana y tomate Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] Arroz del "senyoret" [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate y maíz Legumbres eco con verduras [6] Ternera guisada [6] Pan integral y lácteo [1] [2] | Lechuga, zanahoria y pepino Sopa de pollo con fideo eco [1] [6] Jamoncitos con tomate y calabacín [6] Pan integral y fruta [1] | Mezclum, tomate y queso [2] Garbanzos con acelgas [6] Tortilla de patata y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1] | Energía 1529 Kj 365 Kcal LIP 16.6 g AGS 4.5 g HC 38.9 g Azúcar 12.5 g Proteínas 17.2 g Sal 1.2 g |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| Ensalada de cortesía Lentejas eco con espinacas [1] [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Salsa barbacoa casera [6] [10] Pan integral y fruta [1] | Ensalada de cortesía Pasta eco napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla de queso [2] [3] Pan integral y fruta [1] | Ensalada de cortesía Crema de alubias [6] Albóndigas con tomate [3] [6] Pan integral y fruta [1] | Ensalada de cortesía Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] Arroz a la cubana [3] [6] Pan integral y fruta [1] | Ensalada de cortesía Sopa de ave con fideo eco [1] [3] Filete de pollo empanado [1] [2] [3] Lácteo y pan integral [1] [2] [3] [12] [14] | Energía 1712 Kj 409 Kcal LIP 18.2 g AGS 5.2 g HC 45.1 g Azúcar 11.9 g Proteínas 14.9 g Sal 1.1 g |
| | | | | | Energía LIP AGS HC Azúcar Proteínas Sal |

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639