casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
			2 Mezclum, fresas y zanahoria Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] Arroz con rape [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	3 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de lenteja roja [1] [6] Medallones de solomillo estofados con hortalizas y patata [6] [12] Pan integral y fruta [1]	Energía 2767 Kj 662 Kcal LIP 26.6 g AGS 4.8 g HC 79.1 g Azúcar 26.4 g Proteínas 24.6 g Sal 2.4 g
6 Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Lentejas eco estofadas con coliflor [1] [6] Tortilla de patata y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1]	7 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabaza [6] Lasaña con boloñesa vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14] Pan integral y fruta [1]	8 Mezclum, fresas y zanahoria Hervido valenciano [6] Lactonesa casera [2] [6] Pollo a la naranja [6] Pan integral y leche [1] [2]	9 Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14] Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] Paella [6] Pan integral y fruta [1]	10 Ensalada de plumas eco [1] [2] [6] Pescado fresco [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2736 Kj 655 Kcal LIP 25.5 g AGS 7.0g HC 76.7 g Azúcar 25.4 g Proteínas 28.2 g Sal 1.9 g
13 Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guiso de patatas en salsa verde [3] [6] Colas de bacalao rebozado natural [1] [3] [4] Pan integral y fruta [1]	14 Ensalada tropical con frutas Salsa rosa casera [2] [6] Fideos a la cazuela [1] [3] [6] [10] [12] Pan integral y fruta [1]	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a la hortelana [6] Tortilla francesa [3] Garbanzos crujientes al pimentón Pan integral y postre casero [1] [2]	16 Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14] Crema de guisantes y zanahoria [6] Chuleta de pavo asadas [1] [2] [6] [9] [12] Pisto Pan integral y fruta [1]	17 Mezclum, fresas y zanahoria Potaje de garbanzos eco con verduras [6] Atún, tomate, olivas y huevo duro [3] [4] Fajita y fruta [1]	Energía 2656 Kj 635 Kcal LIP 24.9 g AGS 4.9 g HC 76.2 g Azúcar 25.7 g Proteínas 26.3 g Sal 2.2 g
20 Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta integral al pesto rosso [1] [3] [6] [8] [10] [12] [14] Merluza con salsa mery [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	21 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas eco de la huerta [1] [6] Tortilla de queso [2] [3] Pan integral y taller pizza multicolor [1]	22 Mezclum, fresas y zanahoria Sopa de ave con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12] Lomo con salsa [6] Pan integral y leche [1] [2]	23 Ensalada de arroz tres delicias [4] Brazuelos de pollo [6] Pan integral y fruta [1]	24 Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14] Crema de verduras y brécol [6] Pescado fresco [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2581 Kj 618 Kcal LIP 24.3 g AGS 6.5 g HC 66.6 g Azúcar 23.8 g Proteínas 32.6 g Sal 2.1 g
27 Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de garrofón con cebolla tierna [6] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Cous cous [1] [6] Pan integral y fruta [1]	28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Guiso de patata con pollo y verduritas [6] Tortilla de calabacín blanco [3] Pan integral y fruta [1]	29 Ensalada de legumbres eco [4] [6] Merluza en tempura de garbanzo [4] [5] [13] Pan integral y fruta [1]	30 Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14] Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] "Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	31 Mezclum, tomate y queso [2] Arroz con salsa de tomate [6] Longanizas asadas [6] Patatas a la brava [6] Helado y pan integral [1] [2] [3] [12] [14]	Energía 3095 Kj 740 Kcal LIP 33.7 g AGS 8.5 g HC 79.7 g Azúcar 24.4 g Proteínas 29.1 g Sal 2.7 g

[1] Gluten
[2] Lácteos
[3] Huevo
[4] Pescado
[5] Moluscos
[6] SO2, sulfitos
[7] Sésamo
[8] Cacahuetes
[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