INTUR
restauración colectiva

MAIG 2023 – ESCOLA INFANTIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ
	2 Encisam, poma i tomata Llentilles eco amb porro [1] [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	3 Mezclum, carlota i maduixes Sopa de bullit [1] [3] Pollastre al l'all [6] Pa integral i llet [1] [2]	4 Encisam, ruca, remolatxa i carlota [6] Ensaladilla russa [1] [3] [4] [6] [12] Paella valenciana [6] Pa integral i fruita [1]	5 Encisam, tomata, olives i formatge [2] Crema de verdures eco [6] Salmó amb niu de creïlla [4] [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 1688 Kj 404 Kcal LIP 18.7 g AGS 5.0 g HC 35.8 g Sucre 9.4 g Proteïnes 21.7 g Sal 1.5 g
8 Mezclum, dacsa i carlota Pasta integral amb tomata [1] [3] [6] [10] [12] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	9 Encisam, poma i tomata Potatge eco valencià amb costella [6] Burger vegetal [1] [2] [3] [7] Pa integral i fruita [1]	10 Mezclum, carlota i maduixes Sopa de peix i galeres amb fideus eco [1] [4] [6] [13] Gallineta amb tempura i pisto [4] [5] [6] [13] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	11 Encisam, ruca, remolatxa i carlota [6] Pa integral amb tomata i formatge fresc artesà [1] [2] Arròs del senyoret [4] [5] [6] [13] Fruita	12 Encisam, tomata, olives i formatge [2] Crema de fesols eco i carlota [6] Xulla de titot amb creïlla a lo pobre [1] [2] [6] [9] [12] Pa integral i fruita [1]	Energia 1554 Kj 372 Kcal LIP 14.5 g AGS 3.9 g HC 42.9 g Sucre 11.5 g Proteïnes 16.2 g Sal 1.6 g
15 Mezclum, dacsa i carlota Llentilles eco amb bledes [1] [6] Pizza margarida [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Pa integral i fruita [1]	16 Encisam, ruca, remolatxa i carlota [6] Espaguetis integrals a la bolonyesa [1] [2] [3] [6] [10] [12] Truita de carabasseta blanca [3] Pa integral i fruita [1]	17 Amanida de cigrons eco amb tomaca, tonyina, olives i encisam amb "fajita" [1] [4] [6] Pollastre amb creïlla i pebre roig [6] Pa integral i llet [1] [2]	18 Encisam, poma i tomata Arròs al forn [6] Croquetes de carlota amb quètxup casolà [1] [2] [6] [7] [10] [12] Taller de fruites i pa integral	19 Encisam, tomata, olives i formatge [2] Guisat de creïlles amb rap [4] [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia 1745 Kj 417 Kcal LIP 18.7 g AGS 4.7 g HC 42.0 g Sucre 11.5 g Proteïnes 20.2 g Sal 1.3 g
22 Mezclum, dacsa i carlota Fideuà de l'horta [1] [3] [12] Bunyols de bacallà i kètchup casolà [3] [4] [6] Pa integral i fruita [1]	23 Encisam, poma i tomata Potatge de cigrons eco [6] Truita de creïlla i ceba tendra [3] [6] Pa integral i fruita [1]	24 Mezclum, carlota i maduixes Sopa amb meravella [1] [6] Lluç en sanfaina amb xips de boniato [4] [6] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	25 Encisam, ruca, remolatxa i carlota [6] Tosta integral de tomata, olives i cavalla [1] [4] Arròs amb conill i fesols tendres [6] Fruita	26 Encisam, tomata, olives i formatge [2] Crema de pésols i porro [6] Pollastre al forn amb nap [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 1631 Kj 390 Kcal LIP 16.6 g AGS 3.3 g HC 43.4 g Sucre 12.0 g Proteïnes 16.1 g Sal 1.2 g
29 Mezclum, dacsa i carlota Espaguetis integrals amb pisto [1] [3] [6] [10] [12] Truita de bròcoli i formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	30 Encisam, ruca, remolatxa i carlota [6] Crema de carabasseta [6] Lasanya mixta [1] [2] [6] Pa integral i fruita [1]	31 Encisam, poma i tomata Arròs amb tomata [6] Tires de pollastre casolanes [1] [7] Gelat i pa integral [1] [2] [14]			Energia 1902 Kj 455 Kcal LIP 18.3 g AGS 4.0 g HC 54.9 g Sucre 10.7 g Proteïnes 15.9 g Sal 1.6 g

[1] Gluten
[2] Lactis
[3] Ou
[4] Peix
[5] Mol·luscs
[6] SO2, sulfits
[7] Sèsam
[8] Cacauets
[9] Tramussos
[10] Mostassa
[11] Api
[12] Soia
[13] Crustacis
[14] Fruits de closca

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors.

El nostre menú inclou vegetals frescos de temporada: taronja, maduixes, plàtan, pera, poma, kiwi, pinya, col de cabdell, carabassa, carabasseta, ceba, porro, moniato, nap, carlota i espinacs

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