



# TRITURADO - OCTUBRE 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
2 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada	3 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Fruta triturada	4 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Yogur [2]	5 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada	6 TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Fruta triturada	Energía 1543 Kj 369 Kcal LIP 13.0 g AGS 2.3 g HC 43.9 g Azúcar 14.4 g Proteínas 13.7 g Sal 0.4 g
	10	11		13 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada	Energía 1751 Kj 419 Kcal LIP 15.4 g AGS 3.7 g HC 50.5 g Azúcar 14.9 g Proteínas 15.9 g Sal 0.4 g
16 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Fruta triturada	17 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Fruta triturada	18 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Yogur [2]	19 TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Fruta triturada	20 TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada	Energía 1557 Kj 372 Kcal LIP 14.4 g AGS 2.9 g HC 43.0 g Azúcar 15.3 g Proteínas 14.4 g Sal 0.5 g
23 TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS [6] Fruta triturada	24 TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada	25 TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Yogur [2]	26 TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Fruta triturada	27 TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada	Energía 1704 Kj 408 Kcal LIP 13.7 g AGS 2.4 g HC 49.0 g Azúcar 14.3 g Proteínas 15.5 g Sal 0.2 g
30 TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Fruta triturada	31 TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada				Energía 1400 Kj 335 Kcal LIP 13.9 g AGS 3.1 g HC 42.9 g Azúcar 17.8 g Proteínas 11.8 g Sal 0.9 g

- [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