INTUR
restauración colectiva

DESEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ	
			1	2		
			Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Arròs amb tomata [6] Aladrocs en tempura [1] [2] [3] [4] [6] [10] [11] [12] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, dacsa i remolatxa Crema de cigrons eco amb cabdell [6] Pollastre amb tomata i carabasseta [6] Pa integral i fruita [1]	Energia LIP AGS HC Sucre Proteïnes Sal	3276 Kj 784 Kcal 39.1 g 7.1 g 74.5 g 18.6 g 34.6 g 2.6 g
5		7				
Encisam, carlota, olives i ceba Llentilles eco amb porro [1] [6] Truita de creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]		Encisam, tomata, carlota i olives Crema de llegums [1] [6] Bunyols de bacallà amb salsa de tomata i verduretes [3] [4] [6] Pa integral i fruita [1]			Energia LIP AGS HC Sucre Proteïnes Sal	2156 Kj 516 Kcal 19.2 g 3.8 g 64.0 g 17.6 g 18.8 g 2.4 g
12	13	14	15	16		
Encisam, carlota, olives i ceba Crema de pésols i boniato [6] Croquetón d'espinacs i ketchup casolà [1] [2] [6] [7] [12] Pa integral i fruita [1]	Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Paella de verdures [6] Truita francesa amb humus de cigrons eco [3] [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, carlota i olives Bullit valencià [6] Filet de llomello a la carbonada [6] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	Encisam, tomata, carlota i armela [8] [14] Pa amb tomata i formatge fresc artesà [1] [2] Fideuà de Gandia [1] [3] [4] [5] [6] [13] Fruita	Encisam, tomata, dacsa i remolatxa Consomé de peix amb fideus [1] [4] [6] [13] Peix fresc amb creïlles amb pebre roig [4] [6] Pa integral i fruita [1]	Energia LIP AGS HC Sucre Proteïnes Sal	2855 Kj 683 Kcal 29.5 g 6.7 g 74.6 g 20.9 g 25.6 g 2.7 g
19	20	21	22			
Encisam, carlota, olives i ceba Llentilles eco amb carabassa [1] [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Crema de fesol blanc i roig eco amb carlota [6] Burger de coliflor [1] [2] [3] [7] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, carlota i olives Pasta integral amb tomata i tonyina [1] [3] [4] [6] [10] [12] Lluç enfarinat [4] Pa integral i fruita [1]	Mix vegetal [2] Sopa coberta [1] [3] Burger de pollastre amb creïlles i pa [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14] Postre nadalenc [1] [2] [3]		Energia LIP AGS HC Sucre Proteïnes Sal	3030 Kj 725 Kcal 30.3 g 7.7 g 79.0 g 24.3 g 31.3 g 3.7 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

Les elaboracions culinàries es realitzen amb oli de pinyolada d'oliva. Les ensalades s'amaneixen amb oli d'oliva verge extra.
No s'afigen en les elaboracions colorants artificials ni potenciadors del sabor.
El pa diari és integral, igual que els macarrons i espaguetis. Els llegums són de procedència ecològica.
Els iogurts són artesanals i de proximitat. Presenten una reducció de sucre enfront d'edicions anteriors.
La salsa de tomaca que forma part de diferents elaboracions es cuina de manera tradicional.

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