INTUR
restauración colectiva

MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
				1 Lechuga, tomate, queso y semillas de girasol [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Queso fresco artesano con tomate [2] "Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pan integral y fruta [1]	Energía 3522 Kj 843 Kcal LIP 38.6 g AGS 11.6 g HC 88.5 g Azúcar 27.8 g Proteínas 39.0 g Sal 2.6 g
4 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Lentejas eco con espinacas [1] [6] Tortilla de patata y cebolla tierna [3] [6] Pan integral y fruta [1]	5 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14] Espaguetis integrales a la boloñesa [1] [2] [3] [6] [10] [12] Croquetas de zanahoria [1] [2] [7] [12] Pan integral y fruta [1]	6 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa cubierta [1] [3] [6] Goulash de pavo [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	7 Mezclum, piña y zanahoria [6] Picadillo de atún, tomate natural y olivas [4] Arroz con costra [3] [6] [12] Pan integral y fruta [1]	8 Lechuga, tomate, queso y semillas de girasol [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de guisantes y puerro [6] Abadejo en sanfaina [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2933 Kj 702 Kcal LIP 27.2 g AGS 6.1 g HC 80.1 g Azúcar 25.7 g Proteínas 31.7 g Sal 2.5 g
11 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guiso de patatas a la jardinera [6] Ventresca enharinada [4] Pan integral y fruta [1]	12 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14] Potaje de garbanzos eco con calabaza y repollo [6] Tortilla de puerro y queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	13 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres eco [6] Ternera guisada [6] Pan integral y "mocador faller" [1]	14 Mezclum, piña y zanahoria [6] Sopa de verdura con fideo eco [1] [6] Pollo en su jugo con nabo [6] Pan integral y fruta [1]	15 Lechuga, tomate, queso y semillas de girasol [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] Arroz con rape [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Energía 2706 Kj 647 Kcal LIP 28.3 g AGS 6.7 g HC 73.6 g Azúcar 27.5 g Proteínas 28.2 g Sal 2.3 g
18 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta eco a la carbonara [1] [2] [6] Tortilla de calabaza [3] [6] Pan integral y fruta [1]		20 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas eco con acelgas [1] [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Salsa barbacoa casera [6] [10] Pan integral y leche [1] [2]	21 Mezclum, piña y zanahoria [6] Dados de queso fresco con mermelada de tomate casera [2] Paella valenciana con alcachofa [6] Pan integral y fruta [1]	22 Lechuga, tomate, queso y semillas de girasol [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de brécol y boniato [6] Merluza el estilo Miguel Barrera [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2758 Kj 660 Kcal LIP 26.4 g AGS 7.1 g HC 78.7 g Azúcar 27.1 g Proteínas 25.4 g Sal 2.1 g
25 Ensalada de invierno con naranja y nueces [1] [8] [14] Arroz a la cubana [3] [6] Pan integral y fruta [1]	26 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14] Olla de invierno con garbanzo eco [6] Fajita murciana [1] [4] Pan integral y fruta [1]	27 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabacín [6] Lasaña mixta [1] [2] [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2] Postre de Pascua			Energía 2937 Kj 703 Kcal LIP 27.1 g AGS 5.7 g HC 92.6 g Azúcar 27.2 g Proteínas 22.5 g Sal 2.0 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

AS NUTRISOFT