casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

# OCTUBRE 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br>Sopa de pollo con fideo eco [1] [6]<br>Chuletas de pavo [1] [2] [6] [9] [12]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br>Garbanzos eco con puerro [6]<br>Tortilla de queso [2] [3]<br>Pan integral y yogur artesano [1] [2] | Brotes, lechuga, tomate y manzana<br>Crema de guisantes [6]<br>Lasaña de pescado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Atún, tomate natural y olivas [4]<br>Paella valenciana [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Energía 2572 Kj 615 Kcal<br>LIP 22.7 g<br>AGS 5.5 g<br>HC 71.6 g<br>Azúcar 16.1 g<br>Proteínas 29.1 g<br>Sal 2.5 g |
| 7 | 8 | | 10 | 11 | |
| Lechuga, tomate, pepino y aceitunas<br>Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]<br>Nuggets vegetales [1] [2] [3]<br>Kétchup casero [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br>Potaje de alubias eco con magro [6]<br>Tortilla de patata y cebolla tierna [3] [6]<br>Pan integral y fruta [1] | | Brotes, lechuga, tomate y manzana<br>Crema de lenteja roja [1] [6]<br>Contramuslo de pollo con tomate y calabacín [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Arroz con salsa de tomate [6]<br>Abadejo con salsa mery [4]<br>Pan integral y postre casero [1] | Energía 2916 Kj 698 Kcal<br>LIP 27.0 g<br>AGS 5.7 g<br>HC 80.1 g<br>Azúcar 18.1 g<br>Proteínas 30.3 g<br>Sal 2.5 g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Lechuga, tomate, pepino y aceitunas<br>Potaje de lentejas eco [1] [6]<br>Tortilla de zanahoria y puerro [3] [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br>Sopa cubierta con fideo eco [1] [3] [6]<br>Longanizas con tomate [6]<br>Patatas a la brava [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br>Estofado de garbanzos eco con chirivía [6]<br>Pizza casera de atún, tomate y queso [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]<br>Leche [2] | Brotes, lechuga, tomate y manzana<br>Tosta integral de tomate y queso fresco artesano [2]<br>Paella marinera [4] [5] [6] [13]<br>Fruta | Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Crema de calabaza y pipas [6]<br>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera [6] [10]<br>Pan integral y fruta [1] | Energía 3025 Kj 724 Kcal<br>LIP 33.0 g<br>AGS 8.9 g<br>HC 70.0 g<br>Azúcar 17.6 g<br>Proteínas 33.8 g<br>Sal 2.9 g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Ensalada de espirales eco [1] [3] [4] [6]<br>Croqueta de espinacas [1] [2] [7] [12]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br>Sopa de letras [1] [3] [6] [10] [12]<br>Pastel de carne picada, verduritas, patata y queso [2] [3] [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br>Arroz de puchero [6]<br>Tortilla de puerro y queso [2] [3]<br>Pan integral y yogur artesano con trocitos de fruta [1] [2] | Brotes, lechuga, tomate y manzana<br>Crema castellana [6]<br>Pollo en su jugo con nabo [6]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]<br>Lentejas eco estofadas con boniato [1] [6]<br>Colas de bacalao con *allipebre* [4]<br>Pan integral y fruta [1] | Energía 2564 Kj 613 Kcal<br>LIP 20.6 g<br>AGS 4.5 g<br>HC 76.5 g<br>Azúcar 16.3 g<br>Proteínas 28.1 g<br>Sal 1.9 g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| Lechuga, tomate, pepino y aceitunas<br>Guisado de pavo con vegetales [6]<br>Tortilla francesa [3]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br>Plumas integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]<br>Ventresca de merluza al romesco [4] [6] [8] [14]<br>Pan integral y fruta [1] | Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br>Cocido valenciano [6]<br>Fajita murciana [1] [4]<br>Pan integral y leche [1] [2] | Brotes, lechuga, tomate y manzana<br>Dados de queso fresco con mermelada de tomate [2]<br>Arroz al horno [6]<br>Pan integral y fruta [1] | | Energía 2670 Kj 639 Kcal<br>LIP 22.7 g<br>AGS 6.3 g<br>HC 78.2 g<br>Azúcar 16.9 g<br>Proteínas 27.9 g<br>Sal 2.2 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

ASNUTRISOFT