CEIP BENADRESSA - SETEMBRE 2020

INTUR restauración colectiva

MÁS QUE UN COMEDOR, MÁS QUE UN PLATO

INTUR habits

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Día del Planeta i Jo 7	**8**	**9**	**10**	**11**
Amanida blanca Espaguetis integrals a la napolitana Burger veggie Fruita de temporada	Amanida roja Cigrons en arròs i verdures d´estiu Truita francesa amb formatge Pà i fruita de temporada	Amanida verda Crema de porros Cuixetes de pollastre guisats Pà ric en fibra i fruita de temporada	Amanida blanca Arròs tres delicies amb gambetes, truita i tomaca Mini-bol de hummus amb carlota i cogombre Pà i fruita de temporada	Amanida roja Llentilles d´estiu amb carabasseta i alfàbega Lluç a la vasca Pà i iogur natural
Crema tèbia de llegums.Tempe a la planxa amb tomaca	Bollit valencià / Cavalla	Ous trencats en pèssols i pernil	Crema tèbia de carabasseta i ceba/ Salmó a la planxa	Nuggets casolans de pollastre amb salsa de tomaca casolana
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Amanida verda Arròs amb tomaca Fajitas de verdures saltades, llentilles i panís Fruita de temporada	Amanida roja Crema de carabasseta Llomello cinta amb samfaina Pà i fruita de temporada	Amanida blanca Potatge de cigrons i espinacs amb costella Truita de xampinyons Pà ric en fibra i fruita de temporada	Amanida verda Fideuà de marisc Tosta de pà amb tomaca i titot Fruita de temporada	Amanida blanca Pasta amb verduretes i salsa de tomaca casera Mandonguilles d´abadejo Pà i iogur de sabor
Crema de verdures i cigrons/ Hamburguesa d´espinacs	Sopa de fideus / Ous passats per aigua amb samfaina	Pit de pollastre amb verdures tottades	Filet de llobarro a la planxa amb menestra	Pintxo de verduretes amb truita de creïlla
21	**22**	**23**	**24**	**25**
Amanida verda Bollit valencià Filet de titot amb xampinyons a l´allet Pà i fruita de temporada	Amanida roja Fesols d´estiu amb tomaca, ceba, mezclum i olves Hamburguesa d´arròs amb creilles fregides Pà i fruita de temporada	Amanida blanca pasta eco marinera amb espàrrecs i gambetes Truita de carabasseta Pà ric en fibra i fruita de temporada	Amanida verda Arròs al forn en carabassa, cigrons i costella Pà amb tomaca i formatge fresc artesà i orenga Fruita de temporada	Amanida roja Crema de llegums Peix fresc empanat natural amb puré de floricol Pà i iogur artesà
Pizza casolana de verdures	Crema tèbia de carlota i ceba. Truita francesa	Bollit valencià / Lluç en tempura	Sopa de quinoa/ Aladrocs en cors d´encisam	Croquetes cassolanes de pollastre amb tomaquetes cherry a la planxa
28	**29**	**30**		
Amanida verda Llentilles amb quinoa de verdures de verano Minipiza de pernil dolç Pà i fruita de temporada	Amanida roja Sopa juliana de verdures de tardor i fideu eco Magre amb carabasseta i tomaca al forn Pà i fruita de temporada	Amanida verda Potatge de cigrons eco amb espinacs Truita de creilla amb abadejo Pà ric en fibra, iogur de sabor		
Amanida amb ous i frutes seques	Consomé amb miso. Polastre guisat amb cous cous	Crema de carabasseta i ceba. Salmó a la planxa		

VALOR NUTRICIONAL	
Kcal	743
LIP	29
AGS	7
HC	82
Sucre	23
Proteïnes	35
Sal	2,9
Kcal	779
LIP	30
AGS	6
HC	93
Sucre	23
Proteïnes	32
Sal	2,6
Kcal	729
LIP	30
AGS	6
HC	80
Sucre	17
Proteïnes	31
Sal	2,7
Kcal	738
LIP	30
AGS	6
HC	86
Sucre	17
Proteïnes	31
Sal	2,3

- Taller gastronómic
- Prod. eco /o de proximitat
- Prod. artesà
- Receta tradicional
- Producte integral
- Peix fresc

AMANIDA VERDE: encisam, cogombre, carlota rallada

AMANIDA Roja: Tomaca, formatge tendre i orenga

AMANIDA BLANCA: mezclum, pinya i panís

Cumplien amb el Reglament 1169/2011, la empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden solicitar-lo en **colectividades@intur.com** | **Menú recomanat i validat nutricionalmente per la dietista colegiada nº CV00237** | Descarregat mensualment els menús en **www.inturcolectividades.com** o en la nostra **APP Intur**