



INTUR restauració col·lectiva i les persones que la representem volem donar-vos la benvinguda a este nou curs escolar 2015-2016

DIA	AMANIDA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRE	SOPAR RECOMANAT
10	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, OU I SAFANÒRIA ENTREMESOS VARIATS proteïnes 17,97 (g)	ARRÒS BLANC AMB TOMACA greixos 26,43 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 99,14 (g)	Sopa de peix / Truita francesa / Fruita i llet energia 796,36 (kcal)
11	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, PALET DE CRANC I OLIVA PETXINES DE PASTA AMB BOLONYESA proteïnes 36,62 (g)	HAMBURGUESA DE LLUÇ AMB SALSINA MERY greixos 22,36 (g)	PA I ACTIMEL carbohidrats 75,31 (g)	Graellada de verdures / Pit de pollastre torrat / Fruita energia 738,94 (kcal)
14	DILLUNS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA I OLIVA POTATGE DE LLENTILLES AMB SAFANÒRIA proteïnes 38,02 (g)	LLOM ADOBAT EN EL SEU SUC AMB XAMPINYONS greixos 13,37 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 92,41 (g)	Amanida de tomaca / Truita de carabasseta / logurt energia 732,06 (kcal)
15	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, PERNIL DOLÇ I SOJA CREMA DE SAFANÒRIA proteïnes 18,96 (g)	FILET DE LLUCET EMPANAT AMB MAIONESA greixos 40,52 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 67,11 (g)	Pèsols amb pernil / Llonganisses / Fruita i llet energia 798,98 (kcal)
16	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, FORMATGE I PINYA MACARRONS AMB TOMACA I BACON proteïnes 22,68 (g)	TRUITA DE CREÏLLA I TONYINA greixos 22,50 (g)	PA I NATILLES carbohidrats 101,65 (g)	Amanida sensera / Lluç en salsa / Macedònia de fruita energia 789,85 (kcal)
17	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, OU I SAFANÒRIA ASSORTIMENT DE FIAMBRES proteïnes 25,59 (g)	PAELLA VALENCIANA greixos 32,88 (g)	PA I GELAT carbohidrats 112,19 (g)	Crema de verdures / Vedella torrada / Fruita energia 937,03 (kcal)
18	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, PALET DE CRANC I OLIVA ENSALADA RUSA proteïnes 24,33 (g)	POLLASTRE AL CHILINDRÓN greixos 43,29 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 58,04 (g)	Sopa coberta / Llenguado en salsa / Fruita energia 809,06 (kcal)
21	DILLUNS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA I OLIVA SOPA COBERTA proteïnes 29,04 (g)	DONUT DE LLUÇ AMB VERDURES SALTADES greixos 32,22 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 81,75 (g)	Amanida de tomaca / Pollastre al forn / Fruita i llet energia 823,08 (kcal)
22	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, PERNIL DOLÇ I SOJA TALLARINS AMB TOMACA I TONYINA proteïnes 24,34 (g)	TRUITA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYÓ greixos 22,44 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 92,99 (g)	Crema de verdures / Hamburguesa de pollastre / logurt energia 761,25 (kcal)
23	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, FORMATGE I PINYA MARMITAKO DE TONYINA proteïnes 30,99 (g)	MANDONGUILLES AMB VERDURETES greixos 35,48 (g)	PA I FLAM carbohidrats 76,02 (g)	Bullit / Sípia torrada / Fruita energia 837,34 (kcal)
24	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, OU I SAFANÒRIA ENTREMESOS VARIATS proteïnes 22,98 (g)	ARRÒS A BANDA greixos 34,04 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 57,53 (g)	Amanida sensera / Varettes de lluç / Suc de taronja energia 718,43 (kcal)
25	DIVENDRES	AMANIDA DE CIGRONS proteïnes 33,73 (g)	HAMBURGUESA A LA LYONESA greixos 39,64 (g)	PA, FRUITA I LLET carbohidrats 78,43 (g)	Sopa de peix / Ous remenats amb allets / Fruita energia 895,32 (kcal)
28	DILLUNS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA I OLIVA SOPA DE PEIX AMB MERAVELLA proteïnes 27,46 (g)	RELLOMELLO DE POLLASTRE EMPANAT AMB MAIONESA greixos 31,00 (g)	PA I FRUITA carbohidrats 68,26 (g)	Amanida sensera / Pexis al forn / logurt energia 751,87 (kcal)
29	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, PERNIL DOLÇ I SOJA MACARRONS AMB TOMACA I XAMPINYONS proteïnes 30,64 (g)	LLUÇ COSTA BRAVA greixos 16,14 (g)	PA, FRUITA I LLET carbohidrats 94,67 (g)	Amanida de tomaca / Truita de ceba / Fruita energia 736,47 (kcal)
30	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, FORMATGE I PINYA POTATGE DE FESOLS AMB BACALLÀ proteïnes 34,20 (g)	LLONGANISSES AMB SAMFAINA grasas 36,64 (g)	PA I NATILLES carbohidrats 74,98 (g)	Amanida sensera / Crema de carabasseta / Macedònia de fruita energia 856,47 (kcal)

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista colegiada nº CV0052

"Complint amb el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seva disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-lo en colectividades@intur.com"

Alimentant la teua imaginació