

Alimentando tu imaginación



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

1		2	
Lechuga, tomate, palito de cangrejo y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pipas y zanahoria rallada	Valor nutricional
CREMA DE ZANAHORIA CON TOSTONES	Kcal 788 Prot 34 Lip 37 HC 73	PAN CON TOMATE Y QUESO FRESCO ARTESANO	Kcal 720 Prot 25,4 Lip 29 HC 89
POLLO A LA CAZADORA		ARROZ A BANDA	
PAN Y FRUTA		PAN, FRUTA Y ROLLITO MAGDALENERO	
Dorada al horno con guarnición de verduras. Pan y fruta		Pizza casera con verduras y atún. Fruta	

DESDE INTUR RESTAURACIÓN COLECTIVA, OS DESEAMOS UNAS FELICES FIESTAS DE MAGDALENA



12		13		14		15		16	
Lechuga, tomate, atún y aceitunas verdes	Valor nutricional	Lechuga, tomate, queso y piña	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pipas y zanahoria rallada	Valor nutricional	Lechuga, tomate, palito de cangrejo y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, espárrago y zanahoria rallada	Valor nutricional
TALLARINES CARBONARA	Kcal 886 Prot 35 Lip 45 HC 80	GARBANZOS ECO CON ESPINACAS	Kcal 665 Prot 30 Lip 27 HC 71	VICHYSOISE CON PICATOSTES	Kcal 848 Prot 38 Lip 37 HC 86	PAN CON TOMATE Y JAMÓN	Kcal 817 Prot 37 Lip 30 HC 104	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Kcal 669 Prot 32 Lip 21 HC 84
CHULETA DE PAVO C/ALCACHOFA FRITA		TORTILLA FRANCESA CON QUESITO		LONGANIZAS CON PATATA AL HORNO Y PIMENTÓN		ROSSEJAT DE FIDEOS CON SEPIA		CAZÓN CON SALSA MERY	
PAN Y FRUTA		PAN Y FRUTA		PAN Y YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA		PAN INTEGRAL Y FRUTA	
Guisantes rehogados con cebolla. Filete de lubina con limón. Pan y fruta.		Ensalada de brotes tiernos y remolacha. Pechuga de pollo con puré de patata. Pan y fruta.		Ensalada de lechuga variada. Merluza guisada con cebolla, perejil y mejillones. Pan y fruta.		Verduras salteadas con sésamo. Bistec de potro a la plancha. Pan y fruta		Crema de calabacín y queso. Revuelto de setas y tostones. Pan y fruta	
19		20		21		22		23	
FESTIVO		Lechuga, tomate, maíz y queso	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pechuga de pavo y manzana	Valor nutricional	Lechuga, tomate, maíz y piña	Valor nutricional	Lechuga, tomate, huevo rallado y pasas	Valor nutricional
		POTAJE DE LENTEJAS A LA RIOJANA	Kcal 754 Prot 41 Lip 27 HC 77	GUISADO DE PATATA CON RAPE	Kcal 666 Prot 35 Lip 22 HC 75	HUEVO CON SALSA AURORA	Kcal 966 Prot 34 Lip 51 HC 91	MACARRONES ECO CON ATÚN, TOMATE Y ALBAHACA	Kcal 780 Prot 45 Lip 24 HC 91
		TORTILLA DE PAVO Y CHAMPIÑONES		SOLOMILLO DE POLLO CON PISTO		ARROZ AL HORNO		CAELLA A LA MARINERA	
		PAN Y FRUTA		PAN INTEGRAL Y FRUTA		PAN Y YOGUR		PAN Y FRUTA	
Trigo sarraceno con verduritas. Berberechos con limón. Pan y fruta		Sopa minestrone. Huevo al plato. Pan y fruta		Crema con brócoli. Hamburguesa de bonito. Pan y fruta		Conejo al ajillo con patatas y alcachofa. Pan y fruta			
26		27		28		29		30	
Lechuga, tomate, atún y aceitunas verdes	Valor nutricional	Lechuga, tomate, queso y piña	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pipas y zanahoria rallada	Valor nutricional	Lechuga, tomate, palito de cangrejo y maíz	Valor nutricional	FESTIVO	
SOPA DE PESCADO	Kcal 672 Prot 29 Lip 27 HC 84	HERVIDO VALENCIANO CON ACELGA ECO	Kcal 658 Prot 31 Lip 31 HC 58	ENTREMESES VARIADOS	Kcal 1173 Prot 37 Lip 55 HC 127	ESPAGUETIS ECO CON PISTO	Kcal 807 Prot 29 Lip 28 HC 103		
CANELONES DE CARNE GRATINADOS		ROTI DE PAVO EN PEPITORIA		PAELLA VALENCIANA		TORTILLA DE JAMÓN COCIDO			
PAN Y FRUTA		PAN, FRUTA Y LECHE		PAN, FRUTA, Y MONA DE PASCUA		PAN Y FRUTA			
Crema de espinacas con queso. Tortilla francesa. Pan y fruta.		Consomé. Salmón al horno con escalibada. Pan y fruta		Ensalada de rúcula, avellanas y tomate cherry. Lenguado con limón y perejil. Pan y fruta		Berenjena rellena de carne picada de pollo. Ensalada. Pan y fruta			

¡DESDE INTUR RESTAURACIÓN COLECTIVA, OS DESEAMOS FELICES PASCUAS!

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639



Taller gastronómico



Producto Ecológico



Producto artesano



Receta tradicional

Descarregat mensualment els menús escolars en www.inturcolectividades.com o en la nostra APP Intur