

Alimentando tu imaginación



Pescado fresco de Lonja
 Apostamos por dinamizar el comedor con talleres
 Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada y de proximidad
 Postres caseros y lácteos artesanales, apostamos por lo local
 Postres caseros y lácteos artesanales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

10		11		12		13		14	
Lechuga, tomate, remolacha, pepino y aceitunas	Valor nutricional	Lechuga, tomate, zanahoria, y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional	<h1>Festivo</h1>	
PASTA NAPOLITANA	Kcal 588 Prot 23	ESTOFADO DE ALUBIAS A LA CAMPESINA	Kcal 536 Prot 17	SOPA DE AVE CON FIDEOS	Kcal 570 Prot 30	SURTIDO DE ENTREMESSES	Kcal 616 Prot 25		
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA JAMÓN COCIDO	Lip 26 HC 70	ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON SALTEADO DE VERDURAS	Lip 20 HC 65	PESCADO FRESCO REBOZADO CON PATATA AL HORNO	Lip 23 HC 60	PAELLA VALENCIANA CON JUDÍA VERDE DE TEMPORADA	Lip 26 HC 68		
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y VASITO DE HELADO		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de calabaza y puerro / Solomillo de cerdo a la plancha / Pan y fruta		Ensalada de tomate y pepino/ Pizza casera con verduritas, pollo y quesos / Fruta		Salteado de verduras / Huevos revueltos/ Pan y fruta		Ensalada de vegetales variados / Sardinas en aceite. Pan y fruta			
17		18		19		20		21	
ENSALADA DE GARBANZOS	Valor nutricional Kcal 614 Prot 28	Lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz	Valor nutricional Kcal 607 Prot 28	Lechuga, tomate, piña, york y pepino	Valor nutricional Kcal 529 Prot 20	Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas	Valor nutricional Kcal 602 Prot 26	Lechuga, tomate, queso, maíz y espárragos	Valor nutricional Kcal 613 Prot 32
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLITA CARAMELIZADA Y PATATA HORNEADA	Lip 33 HC 47	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Lip 23 HC 79	CREMA DE CALABACIN CON TOSTONES	Lip 21 HC 61	FIDEOS ROSSEJATS CON SEPIA	Lip 29 HC 64	OLLETA VALENCIANA	Lip 23 HC 62,3
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS	
Cous cous de verduras / Mejillones al vapor con limón y perejil/ Pan y fruta		Estofado de pavo con verduritas de temporada / Pan y yogur con frutas		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y melva. Pan y fruta		Ensalada de tomate y queso / Muslo deshuesado a la plancha / Pan y fruta		Puré de verduras y boniato /Tortilla de calabacin y cebolla / Pan integral y fruta	
DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL 24		25		26		27		28	
Lechuga, tomate y aceitunas	Valor nutricional	Lechuga, tomate, remolacha, y pepino	Valor nutricional	Lechuga, tomate, zanahoria, y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL	Kcal 601 Prot 22,5	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 571 Prot 26	PASTA INTEGRAL CON PESTO ROSSO	Kcal 637 Prot 27	TOSTA CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO GRATINADO	Kcal 591 Prot 23	CREMA DE VERDURAS (3 años)	Kcal 565
FAJITA VEGANA	Lip 25,5 HC 63,8	ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS	Lip 31 HC 53	PESCADO FRESCO CON CHIPS VEGETALES HORNEADOS	Lip 29 HC 65	ARROZ A BANDA	Lip 23 HC 77	POTAJE DE GARBANZOS ECO CON VERDURAS DE TEMPORADA (4-5 años)	Prot 24
FRUTA CÍTRICA		PAN Y YOGUR ARTESANO		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON QUESO ARTESANO	
Sopa de verduritas con fideos / Hamburguesa vegetal / Pan y fruta		Verduras salteadas al wok / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de cerdo a la plancha / Pan y yogur natural		Ensalada de canonigos, rucula y tomate / Solomillo de conejo guisado con tomate / Pan integral y fruta		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
								Gazpacho andaluz suave/Merluza en salsa verde/Pan y fruta	

Alimentando tu imaginación



Pescado fresco de Lonja
 Apostamos por dinamizar el comedor con talleres
 Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada y de proximidad
 Postres caseros y lácteos artesanales, apostamos por lo local
 Postres caseros y lácteos artesanales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

10		11		12		13		14	
Lechuga, tomate, remolacha, pepino y aceitunas	Valor nutricional	VASITO DE GAZPACHO	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional	<h1>Festivo</h1>	
PASTA NAPOLITANA	Kcal 902 Prot 36 Lip 40 HC 107	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO	Kcal 821 Prot 26 Lip 30 HC 99	SOPA CUBIERTA	Kcal 874 Prot 46 Lip 36 HC 92	SURTIDO DE ENTREMESSES	Kcal 944 Prot 38 Lip 39 HC 105		
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN COCIDO		ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON SALTEADO DE VERDURAS		PESCADO FRESCO REBOZADO CON PATATA AL HORNO		PAELLA VALENCIANA CON JUDÍA VERDE DE TEMPORADA			
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y VASITO DE HELADO		FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de calabaza y puerro / Solomillo de cerdo a la plancha / Pan y fruta		Ensalada de tomate y pepino/ Pizza casera con verduritas, pollo y quesos / Fruta		Salteado de verduras / Huevos revueltos/ Pan y fruta		Ensalada de vegetales variados / Sardinas en aceite. Pan y fruta			
17		18		19		20		21	
ENSALADA DE GARBANZOS	Valor nutricional Kcal 941 Prot 43 Lip 51 HC 71	Lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz	Valor nutricional Kcal 930 Prot 43 Lip 35 HC 121	Lechuga, tomate, piña, york y pepino	Valor nutricional Kcal 811 Prot 31 Lip 32 HC 94	Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas	Valor nutricional Kcal 922 Prot 40 Lip 44 HC 98	Lechuga, tomate, queso, maíz y espárragos	Valor nutricional Kcal 940 Prot 49 Lip 35 HC 95,5
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLITA CARAMELIZADA Y PATATA HORNEADA		ARROZ BLANCO CON TOMATE		CREMA DE CALABACIN CON VIRUTAS DE JAMÓN		FIDEOS ROSEJATS CON SEPIA		OLLETA VALENCIANA	
		MERLUZA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES		CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON PISTO		TORTILLA DE ESPINACAS CON LONCHA DE PAVO		BACALAO EN TEMPURA	
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS	
Cous cous de verduras / Mejillones al vapor con limón y perejil/ Pan y fruta		Estofado de pavo con verduritas de temporada / Pan y yogur con frutas		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y melva. Pan y fruta		Ensalada de tomate y queso / Muslo deshuesado a la plancha / Pan y fruta		Puré de verduras y boniato /Tortilla de calabacin y cebolla / Pan integral y fruta	
DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL 24		25		26		27		28	
Lechuga, tomate y aceitunas	Valor nutricional	Lechuga, tomate, remolacha, y pepino	Valor nutricional	Lechuga, tomate, zanahoria, pipas y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL	Kcal 921 Prot 35 Lip 39 HC 98	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 875 Prot 40 Lip 47 HC 82	PASTA INTEGRAL CON PESTO ROSSO	Kcal 976 Prot 41 Lip 44 HC 99	TOSTA CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO GRATINADO	Kcal 906 Prot 36 Lip 36 HC 118	CREMA DE GARBANZOS ECO CON TOSTONES	Kcal 866 Prot 37 Lip 39 HC 84
FAJITA VEGANA		ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS		PESCADO FRESCO CON CHIPS VEGETALES HORNEADOS		ARROZ A BANDA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON QUESO FRESCO ARTESANO	
FRUTA CÍTRICA		PAN Y YOGUR ARTESANO		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Sopa de verduritas con fideos / Hamburguesa vegetal / Pan y fruta		Verduras salteadas al wok / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de cerdo a la plancha / Pan y yogur natural		Ensalada de canónigos, rúcula y tomate / Solomillo de conejo guisado con tomate / Pan integral y fruta		Gazpacho andaluz suave/Merluza en salsa verde/Pan y fruta	

Descárgate mensualmente los menús escolares en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur Colectividades" (descárgatela gratis en Play Store).

Alimentando tu imaginación



Pescado fresco de Lonja
 Apostamos por dinamizar el comedor con talleres
 Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada y de proximidad
 Postres caseros y lácteos artesanales, apostamos por lo local
 Postres caseros y lácteos artesanales

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
10		11		12		13		14	
Lechuga, tomate, remolacha, pepino y aceitunas	Valor nutricional	VASITO DE GAZPACHO	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional	<h1>Festivo</h1>	
PASTA NAPOLITANA	Kcal 784 Prot 31 Lip 35 HC 93	ESTOFADO DE ALUBIAS A LA CAMPESINA	Kcal 714 Prot 23 Lip 26 HC 86	SOPA DE AVE CON FIDEOS	Kcal 760 Prot 40 Lip 31 HC 80	SURTIDO DE ENTREMESSES	Kcal 821 Prot 33 Lip 34 HC 91		
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN COCIDO		ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON SALTEADO DE VERDURAS		PESCADO FRESCO REBOZADO CON PATATA AL HORNO		PAELLA VALENCIANA CON JUDÍA VERDE DE TEMPORADA			
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y VASITO DE HELADO		FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de calabaza y puerro / Solomillo de cerdo a la plancha / Pan y fruta		Ensalada de tomate y pepino/ Pizza casera con verduritas, pollo y quesos / Fruta		Salteado de verduras / Huevos revueltos/ Pan y fruta		Ensalada de vegetales variados / Sardinas en aceite. Pan y fruta			
17		18		19		20		21	
ENSALADA DE GARBANZOS	Valor nutricional	Lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, piña, york y pepino	Valor nutricional	Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas	Valor nutricional	Lechuga, tomate, queso, maíz y espárragos	Valor nutricional
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLITA CARAMELIZADA Y PATATA HORNEADA	Kcal 818 Prot 37 Lip 44 HC 62	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Kcal 809 Prot 37 Lip 30 HC 105	CREMA DE CALABACIN CON VIRUTAS DE JAMÓN	Kcal 705 Prot 27 Lip 28 HC 82	FIDEOS ROSSEJATS CON SEPIA	Kcal 802 Prot 35 Lip 38 HC 85	OLLETA VALENCIANA	Kcal 817 Prot 43 Lip 30 HC 83
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS	
Cous cous de verduras / Mejillones al vapor con limón y perejil/ Pan y fruta		Estofado de pavo con verduritas de temporada / Pan y yogur con frutas		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y melva. Pan y fruta		Ensalada de tomate y queso / Muslo deshuesado a la plancha / Pan y fruta		Puré de verduras y boniato /Tortilla de calabacin y cebolla / Pan integral y fruta	
DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL 24		25		26		27		28	
Lechuga, tomate y aceitunas	Valor nutricional	Lechuga, tomate, remolacha, y pepino	Valor nutricional	Lechuga, tomate, zanahoria, pipas y maíz	Valor nutricional	Lechuga, tomate, manzana, pavo y zanahoria	Valor nutricional	Lechuga, tomate, pepino, pera y huevo rallado	Valor nutricional
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL	Kcal 801 Prot 30 Lip 34 HC 85	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 761 Prot 35 Lip 41 HC 71	PASTA INTEGRAL CON PESTO ROSSO	Kcal 849 Prot 36 Lip 38 HC 86	TOSTA CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO GRATINADO	Kcal 788 Prot 31 Lip 31 HC 103	POTAJE DE GARBANZOS ECO CON VERDURAS DE TEMPORADA	Kcal 753 Prot 32 Lip 34 HC 73
FAJITA VEGANA		ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS		PESCADO FRESCO CON CHIPS VEGETALES HORNEADOS		ARROZ A BANDA		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON QUESO ARTESANO	
FRUTA CÍTRICA		PAN Y YOGUR ARTESANO		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Sopa de verduritas con fideos / Hamburguesa vegetal / Pan y fruta		Verduras salteadas al wok / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de cerdo a la plancha / Pan y yogur natural		Ensalada de canónigos, rúcula y tomate / Solomillo de conejo guisado con tomate / Pan integral y fruta		Gazpacho andaluz suave/Merluza en salsa verde/Pan y fruta	

Descárgate mensualmente los menús escolares en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur Colectividades" (descárgatela gratis en Play Store).