INTUR restauración colectiva

**INFANTIL**

# Alimentando tu imaginación

**NOVIEMBRE 2018**

**ENSALADA TROPICAL:** *LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PIÑA*

**ENSALADA DE LA HUERTA:** *LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ*

**MIX DE ENSALADA:** *LECHUGA, TOMATE, PIPAS Y ACEITUNAS*

**ENSALADA CON QUESO:** *LECHUGA, TOMATE, QUESO Y MAÍZ*

**ENSALADA COMPLETA:** *LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS*

**MES DE RESFRIADOS**!! COME MANDARINA, BRÉCOL, PIMIENTO Y ALIÑA TUS PLATOS CON ZUMO DE LIMÓN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **FESTIVO 1** | **PUENTE 2** | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | |
| ENSALADA CON QUESO | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA COMPLETA | NUGGETS VEGETALES CON MIX DE ENSALADA | POTAJE DE LEGUMBRES | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| SOPA CUBIERTA | OLLETA VALENCIANA | ARROZ CON TOMATE | ***(Nuggets con brécol y queso)*** | ***(Con garbanzos y hortalizas)*** | Kcal 566 |
| MAGRO ESTOFADO | TORTILLA DE CALABACIN CON YORK | BACALAO GRATINADO AL HORNO | FIDEOS A LA CAZUELA | PESCADO FRESCO CON PISTO Y ENSALADA DE LA HUERTA | Prot 25 |
| ***(Con patatas fritas)*** | | ***(Con fondo de cebolla y zanahoria)*** | | | Lip 24 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 57 |
| *Crema de zanahoria. Lenguado al vapor. Pan y fruta* | *Lasaña casera de verduras y atún. Pan y fruta* | *Sopa de verduras con patata. Huevo revuelto. Pan y fruta* | *Guisantes salteados con tomate. Lomo de merluza al perejil. Pan y fruta* | *Albóndigas caseras con tomate y verduritas. Pan y fruta* | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| LENTEJAS CON VERDURAS | ENSALADA COMPLETA | ENSALADA TROPICAL | TOSTA CON TOMATE, QUESO FRESCO ARTESANO Y MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA TROPICAL | ESPAGUETIS CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y QUESO | VICHYSSOISE | | GUISO DE PATATA CON VERDURAS Y HABAS DE SOJA | Kcal 563 |
| | VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA MERY | POLLO AL AJILLO CON PATATAS AL HORNO | ARROZ A BANDA | LOMO EN SALSA CON CUSCÚS | Prot 27 |
| | ***(Harina de maíz, cebolla, ajo y perejil )*** | | | | Lip 22 |
| PAN Y NATILLAS | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 60 |
| *Brocheta de verdura. Solomillo de cerdo con puré de patata. Pan y fruta.* | *Revuelto con verduritas y ensalada de tomate cherry. Pan y fruta* | *Salmón al horno con verduritas y cebolla. Pan y fruta* | *Tomate relleno de carne picada de pollo y verdura. Pan y fruta* | *Panini con verduritas y melva. Ensalada fresca. Pan y fruta* | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | |
| MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA | MIX DE ENSALADA | POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA Y HUEVO DURO | MIX DE ENSALADA | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| | PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO | | ARROZ AL HORNO | CREMA DE ZANAHORIA CON TOSTONES | Kcal 567 |
| TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA COMPLETA | FILETE DE MERLUZA CON TOMATE | CROQUETAS DE BACALAO CON CHIPS DE VERDURAS Y ENSALADA DE LA HUERTA | JAMÓN DE PAVO Y QUESO | CHULETAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATA | Prot 21 |
| | | | | | Lip 25 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 60 |
| *Nuggets de pollo caseros con ensalada fresca. Pan y fruta* | *Ensalada de pasta con huevo duro y semillas. Pan y fruta* | *Berenjena rellena de carne picada de ternera. Pan y fruta* | *Crema de calabacín. Filete de dorada. Pan y fruta* | *Estofado de sepia. Ensalada variada. Pan y fruta* | |
| **26** | **DÍA DEL PLANETA Y YO 27** | **28** | **29** | **30** | |
| MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA DE QUESO | ENSALADA TROPICAL | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| CONSOMÉ DE PESCADO CON FIDEOS | LENTEJAS ECO VEGETALES | CREMA DE VERDURAS | ENTREMÉS VARIADO CON HUEVO | ESTOFADO DE ALUBIAS | Kcal 565 |
| ALBÓNDIGAS CON TOMATE | PIZZA MARGARITA | POLLO AL LIMÓN CON SALTEADO DE MAÍZ | ARROZ DEL SENYORET (Con marisco sin cáscara) | COLITAS DE RAPE CON SALTEADO DE VERDURAS | Prot 25 |
| | | | | | Lip 24 |
| PAN Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 55 |
| Filete de sardina con patatas al vapor y dados de calabacin. Pan y fruta | Pan de pita relleno de vegetales variados y azukis. Fruta | Pescadilla fresca con pisto de verduras. Pan y fruta | Carne de pavo estofada con verduritas y cuscús. Fruta. | Tortilla de verduras con brunoise. Ensalada con aguacate. Pan y fruta | |

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639
Descarregat mensualment els menús escolares en www.inturcolectividades.com o en la nostra APP Intur Colectividades

INTUR restauración colectiva

**PRIMARIA**

# Alimentando tu imaginación

**NOVIEMBRE 2018**

**ENSALADA TROPICAL:** *LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PIÑA*

**ENSALADA DE LA HUERTA:** *LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ*

**MIX DE ENSALADA:** *LECHUGA, TOMATE, PIPAS Y ACEITUNAS*

**ENSALADA CON QUESO:** *LECHUGA, TOMATE, QUESO Y MAÍZ*

**ENSALADA COMPLETA:** *LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS*

**MES DE RESFRIADOS**!! COME MANDARINA, BRÉCOL, PIMIENTO Y ALIÑA TUS PLATOS CON ZUMO DE LIMÓN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **FESTIVO 1** | **2** | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | |
| ENSALADA CON QUESO | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA COMPLETA | NUGGETS DE BRÉCOL CON MIX DE ENSALADA | POTAJE DE LEGUMBRES | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| SOPA CUBIERTA | OLLETA VALENCIANA | ARROZ CON TOMATE | ***(Nuggets con brécol y queso)*** | ***(Con garbanzos y hortalizas)*** | Kcal 808 |
| MAGRO ESTOFADO | TORTILLA DE CALABACIN CON YORK | BACALAO GRATINADO AL AIOLI | FIDEOS A LA CAZUELA | PESCADO FRESCO CON PISTO Y ENSALADA DE LA HUERTA | Prot 36 |
| ***(Con patatas fritas)*** | | ***(Con fondo de cebolla)*** | | | Lip 34 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 82 |
| *Crema de zanahoria. Lenguado al vapor. Pan y fruta* | *Lasaña casera de verduras y atún. Pan y fruta* | *Sopa de verduras con patata. Huevo revuelto. Pan y fruta* | *Guisantes salteados con tomate. Lomo de merluza al perejil. Pan y fruta* | *Albóndigas caseras con tomate y verduritas. Pan y fruta* | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| LENTEJAS CON VERDURAS | ENSALADA COMPLETA | ENSALADA TROPICAL | TOSTA CON TOMATE, QUESO FRESCO ARTESANO Y MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA TROPICAL | ESPAGUETIS CARBONARA | VICHYSSOISE | | GUISO DE PATATA CON VERDURAS Y HABAS DE SOJA | Kcal 804 |
| | VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA MERY ***(Harina de maíz, cebolla, ajo y perejil )*** | POLLO AL AJILLO CON PATATAS AL HORNO | ARROZ A BANDA | LOMO EN SALSA CON CUSCÚS | Prot 38 |
| | | | | | Lip 32 |
| PAN Y NATILLAS | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 86 |
| *Brocheta de verdura. Solomillo de cerdo con puré de patata. Pan y fruta.* | *Revuelto con verduritas y ensalada de tomate cherry+ queso fresco. Pan y fruta* | *Salmón al horno con verduritas y cebolla. Pan y fruta* | *Tomate relleno de carne picada de pollo y verdura. Pan y fruta* | *Panini con verduritas y melva. Ensalada fresca. Pan y fruta* | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | |
| MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA | MIX DE ENSALADA | POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA Y HUEVO DURO | ENSALADA CON MEZCLUM DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, SEMILLAS DE GIRASOL Y VINAGRETA DE LIMÓN | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN Y CON ENSALADA COMPLETA | PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO | CROQUETAS DE BACALAO CON CHIPS DE VERDURAS Y ENSALADA DE LA HUERTA | ARROZ AL HORNO | CREMA DE ZANAHORIA CON TOSTONES | Kcal 810 |
| | FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PISTO | | JAMÓN DE PAVO Y QUESO | CHULETAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS | Prot 30 |
| | | | | | Lip 36 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 86 |
| *Nuggets de pollo caseros con ensalada fresca. Pan y fruta* | *Ensalada de pasta con huevo duro y semillas. Pan y fruta* | *Berenjena rellena de carne picada de ternera. Pan y fruta* | *Crema de calabacín. Filete de dorada. Pan y fruta* | *Estofado de sepia. Ensalada variada. Pan y fruta* | |
| **26** | **DIA DEL PLANETA Y YO 27** | **28** | **29** | **30** | |
| MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA DE QUESO | ENTREMES CON HUEVO Y ENSALADA TROPICAL | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| CONSOMÉ DE PESCADO CON FIDEOS | LENTEJAS ECO VEGETALES | CREMA DE VERDURAS | ARROZ DEL SENYORET CON AJOACEITE (opcional) | ESTOFADO DE ALUBIAS | Kcal 807 |
| ALBÓNDIGAS CON TOMATE | PIZZA MARGARITA | POLLO AL LIMÓN CON SALTEADO DE MAIZ Y PIPAS | (Con marisco sin cáscara) | COLAS DE RAPE CON SALTEADO DE VERDURAS | Prot 36 |
| | | | | | Lip 34 |
| PAN Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 79 |
| Filete de sardina con patatas al vapor y dados de calabacín. Pan y fruta | Pan de pita relleno de vegetales variados y azukis. Fruta | Pescadilla fresca con pisto de verduras. Pan y fruta | Carne de pavo estofada con verduritas y cuscús. Fruta. | Tortilla de verduras con brunoise. Ensalada con aguacate. Pan y fruta | |

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639
Descarregat mensualment els menús escolares en www.inturcolectividades.com o en la nostra APP Intur Colectividades

INTUR restauración colectiva

**SECUNDARIA**

# Alimentando tu imaginación

# NOVIEMBRE 2018

**ENSALADA TROPICAL:** *LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PIÑA*

**ENSALADA DE LA HUERTA:** *LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ*

**MIX DE ENSALADA:** *LECHUGA, TOMATE, PIPAS Y ACEITUNAS*

**ENSALADA CON QUESO:** *LECHUGA, TOMATE, QUESO Y MAÍZ*

**ENSALADA COMPLETA:** *LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS*

**MES DE RESFRIADOS**!! COME MANDARINA, BRÉCOL, PIMIENTO Y ALIÑA TUS PLATOS CON ZUMO DE LIMÓN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **FESTIVO 1** | **2** | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | |
| ENSALADA CON QUESO | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA COMPLETA | NUGGETS DE BRÉCOL CON MIX DE ENSALADA | POTAJE DE LEGUMBRES | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| SOPA CUBIERTA | OLLETA VALENCIANA | ARROZ CON TOMATE | ***(Nuggets con brécol y queso)*** | ***(Con garbanzos y hortalizas)*** | Kcal 968 |
| MAGRO ESTOFADO | TORTILLA DE CALABACIN CON YORK | BACALAO GRATINADO AL AIOLI | FIDEOS A LA CAZUELA | PESCADO FRESCO CON PISTO Y ENSALADA DE LA HUERTA | Prot 43 |
| ***(Con patatas fritas)*** | | ***(Con fondo de cebolla y patata)*** | | | Lip 41 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 95 |
| *Crema de zanahoria. Lenguado al vapor. Pan y fruta* | *Lasaña casera de verduras y atún. Pan y fruta* | *Sopa de verduras con patata. Huevo revuelto. Pan y fruta* | *Guisantes salteados con tomate. Lomo de merluza al perejil. Pan y fruta* | *Albóndigas caseras con tomate y verduritas. Pan y fruta* | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| LENTEJAS CON VERDURAS | ENSALADA COMPLETA | ENSALADA TROPICAL | TOSTA CON TOMATE, QUESO FRESCO ARTESANO Y MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| | ESPAGUETIS CARBONARA | VICHYSSOISE | | GUISO DE PATATA CON VERDURAS Y HABAS DE SOJA | Kcal 965 |
| TORTILLA CON QUESO, Y ENSALADA TROPICAL | VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA MERY Y MAZORCA DE MAÍZ | POLLO AL AJILLO CON PATATAS AL HORNO | ARROZ A BANDA | LOMO EN SALSA CON CUSCÚS | Prot 46 |
| | | | | | Lip 38 |
| PAN Y NATILLAS | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 103 |
| *Brocheta de verdura. Solomillo de cerdo con puré de patata. Pan y fruta.* | *Revuelto con verduritas y ensalada de tomate cherry+ queso fresco. Pan y fruta* | *Salmón al horno con verduritas y cebolla. Pan y fruta* | *Tomate relleno de carne picada de pollo y verdura. Pan y fruta* | *Panini con verduritas y melva. Ensalada fresca. Pan y fruta* | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | |
| MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA | MIX DE ENSALADA | POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO DURO | ENSALADA CON MEZCLUM DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, SEMILLAS DE GIRASOL Y VINAGRETA DE LIMÓN | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| | PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO | | ARROZ AL HORNO | CREMA DE ZANAHORIA CON TOSTONES | Kcal 972 |
| TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA COMPLETA Y LONCHA DE JAMÓN | FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PISTO | CROQUETAS DE BACALAO CON CHIPS DE VERDURAS Y ENSALADA DE LA HUERTA | | CHULETAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS | Prot 36 |
| | | | JAMÓN DE PAVO Y QUESO | | Lip 43 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 103 |
| *Nuggets de pollo caseros con ensalada fresca. Pan y fruta* | *Ensalada de pasta con huevo duro y semillas. Pan y fruta* | *Berenjena rellena de carne picada de ternera. Pan y fruta* | *Crema de calabacín. Filete de dorada. Pan y fruta* | *Estofado de sepia. Ensalada variada. Pan y fruta* | |
| **26** | **DIA DEL PLANETA Y YO 27** | **28** | **29** | **30** | |
| MIX DE ENSALADA | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA DE QUESO | ENTREMES CON HUEVO Y ENSALADA TROPICAL | ENSALADA COMPLETA | VALOR NUTRITICIONAL (media semanal) |
| CONSOMÉ DE PESCADO CON FIDEOS | LENTEJAS ECO VEGETALES | CREMA DE VERDURAS | ARROZ DEL SENYORET CON AJOACEITE (opcional) | ESTOFADO DE ALUBIAS | Kcal 968 |
| ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ PILAF | PIZZA MARGARITA | POLLO AL LIMÓN CON SALTEADO DE MAIZ Y PIPAS | (Con marisco sin cáscara) | COLAS DE RAPE CON SALTEADO DE VERDURAS | Prot 43 |
| | | | | | Lip 41 |
| PAN Y YOGUR | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 95 |
| Filete de sardina con patatas al vapor y dados de calabacín. Pan y fruta | Pan de pita relleno de vegetales variados y azukis. Fruta | Pescadilla fresca con pisto de verduras. Pan y fruta | Carne de pavo estofada con verduritas y cuscús. Fruta. | Tortilla de verduras con brunoise. Ensalada con aguacate. Pan y fruta | |

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639
Descarregat mensualment els menús escolares en www.inturcolectividades.com o en la nostra APP Intur Colectividades