

Centro: ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

ENSALADA CALCIO: LECHUGA, TOMATE, QUESO, NUECES Y ORÉGANO
 ENSALADA OMEGA: LECHUGA, ATÚN, ACEITUNA Y MAIZ
 ENSALADA DULCE: MEZCLUM, TOMATE, MANZANA Y PASAS
 ENSALADA MIXTA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y PIPAS
 ENSALADA NARANJA: LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA



alimentando tu imaginación

COCINA CASERA:
¡GALLETAS DE AVENA!

Atrevete a entrar en la cocina y elaborar tus propias galletas con copos de avena, harina de almendra molida, plátano maduro y virutas de chocolate negro!!

MENÚ INFANTIL- MES DE MARZO 2019
viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4		5		6		7		8	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA CALCIO		ENSALADA NARANJA		ENSALADA OMEGA		ENSALADA DULCE	
MACARRONES ECO CON TOMATE, CHAMPIÑÓN Y QUESO VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA CON DADOS DE CALABACÍN		CREMA PARMENTIER CON SÉSAMO MOLIDO (Patata, cebolla)		LENTEJAS CON VERDURITAS		ARROZ CON FESOLS I NAPS		POTAJE DE ALUBIAS CAMPESINA	
PAN Y ZUMO DE NARANJA		LOMO EN SALSA CON SALTEADO DE MAIZ		TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO		TAQUITOS DE PAVO EN SALSA CON PATATA AL HORNO		RABAS DE CALAMAR CON MIX DE ZANAHORIA	
<i>Pechuga de pavo con arroz basmati rehogado con almendra molida. Fruta</i>		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
		<i>Filete de trucha plancha con ensalada. Fruta</i>		<i>Pollo al horno con berenjena y patata. Fruta</i>		<i>Ensalada. Filete de trucha al horno. Fruta</i>		<i>Crema suave de brécol. Rodaja de salmón plancha. Pan y fruta</i>	
11		12		13		14		15	
ENSALADA NARANJA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA DULCE		ENSALADA CALCIO		JORNADA ESPECIAL COMIDA FALLERA	
FIDEUA DE MARISCO		CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA		COCIDO DE GARBANZO ECO VALENCIANO		ARROZ BLANCO CON TOMATE con trocitos de francesa		VALOR NUTRITACIONAL	
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN SERRANO		BURGER MEAT CON TOMATE CASERO Y PATATAS FRITAS		POLLO EN SALSA CON COUS-COUS		PESCADO FRESCO CON VERDURAS EN TEMPURA		Kcal 564	
PAN Y ZUMO DE NARANJA		FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y SMOOTHIE CASERO DE FRESA Y PLÁTANO		Prot 27	
<i>Solomillo de conejo guisado con verduritas y ajitos. Fruta</i>		<i>Rape guisado con verduritas. Pan y fruta</i>		<i>Alcachofas al vapor. Huevo a la plancha con pisto. Fruta</i>		<i>Hamburguesa casera de pollo con zanahoria. Ensalada. Fruta</i>		Lip 25	
18		19		20		21		22	
FESTIVO		FESTIVO		ENSALADA MIXTA		ENSALADA OMEGA		ENSALADA DULCE	
				LENTEJAS DE LA HUERTA		CREMA DE CALABAZA CON sésamo molido		ARROZ A BANDA	
				PIZZA PROSCIUTO (york y queso)		MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAF		TORTILLA DE PATATA CON QUESITO Y RODAJAS DE TOMATE	
				PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y GELATINA SABOR		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA	
				<i>Caldo casero con pollo, verduritas, fideos y huevo rallado. Macedonia de frutas.</i>		<i>Filetes de sardinas con ensalada de tomate cherry y queso fresco. Fruta</i>		<i>Lenguado al horno con champiñones salteados con perejil. Fruta</i>	
25		26		27		28		29	
ENSALADA NARANJA		ENSALADA CALCIO		ENSALADA DULCE		ENSALADA MIXTA		ENSALADA OMEGA	
ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO ROSSO		CREMA DE CALABACÍN CON GUISANTES		SOPA DE COCIDO		ARROZ SOFRITO CON LONGANIZA		GUIZO DE PATATAS CON RAPE	
BACALAO PLANCHA Y CHAMPIÑONES SALTEADOS		CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON TOMATE CASERO		COCIDO CON GARBANZO ECO Y PELOTA		PESCADO FRESCO CON ZANAHORIA A DADITOS		TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA	
PAN Y ZUMO DE NARANJA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR DE SABORES		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
<i>Calabacín luna relleno de carne picada de ternera eco y queso gratinado. Fruta</i>		<i>Pescadilla fresca a la plancha con ensalada con piña. Yogur natural</i>		<i>Judías verdes con tomate. Tortilla de patata y cebolla. Fruta</i>		<i>Crema de verduras. Solomillo de pollo a la plancha. Fruta</i>		<i>Falafels con salsa de tomate y verduritas. Fruta</i>	



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad



Producto artesano



Receta tradicional



Pescado fresco

Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP Intur Colectividades

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639

Centro: ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

alimentando tu imaginación

MENÚ PRIMARIA- MES DE MARZO 2019

ENSALADA CALCIO: LECHUGA, TOMATE, QUESO, NUECES Y ORÉGANO

ENSALADA OMEGA: LECHUGA, ATÚN, ACEITUNA Y MAIZ

ENSALADA DULCE: MEZCLUM, TOMATE, MANZANA Y PASAS

ENSALADA MIXTA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y PIPAS

ENSALADA NARANJA: LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA



COCINA CASERA:
¡GALLETAS DE AVENA!

Atrevete a entrar en la cocina y elaborar tus propias galletas con copos de avena, harina de almendra molida, plátano maduro y virutas de chocolate negro!!

Viernes

1		Media semanal
ENSALADA CALCIO		VALOR NUTRITACIONAL
CONSOMÉ DE PESCADO CON FIDEOS		Kcal 791 Prot 35 Lip 37
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ PILAF		HC 85
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Crema suave de brécol. Rodaja de salmón plancha. Pan y fruta		
8		VALOR NUTRITACIONAL
ENSALADA DULCE		
POTAJE DE ALUBIAS CAMPESINA		Kcal 802 Prot 30 Lip 35 HC 84
RABAS DE CALAMAR CON MIX DE ZANAHORIA		
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Consome casero con fideo integral. Tortilla de manzana y puerro. Pan y fruta.		
15		VALOR NUTRITACIONAL
JORNADA ESPECIAL COMIDA FALLERA		Kcal 806 Prot 38 Lip 36 HC 80
22		VALOR NUTRITACIONAL
ENSALADA DULCE		
ARROZ A BANDA		Kcal 799 Prot 33 Lip 33 HC 89
TORTILLA DE PATATA CON HUMUS Y RODAJAS DE TOMATE		
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		
Lenguado al horno con champiñones salteados con perejil. Fruta		
29		VALOR NUTRITACIONAL
ENSALADA OMEGA		
GUISO DE PATATAS CON RAPE		Kcal 791 Prot 36 Lip 32 HC 84
TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA		
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Falafels con salsa de tomate y verduritas. Fruta		

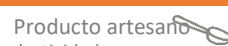
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
4	5	6	7
ENSALADA MIXTA	ENSALADA CALCIO	ENSALADA NARANJA	ENSALADA OMEGA
MACARRONES ECO CON TOMATE, CHAMPIÑÓN Y QUESO	CREMA PARMENTIER CON SÉSAMO MOLIDO (Patata, cebolla)	LENTEJAS CON VERDURITAS	ARROZ DE FESOLS I NAPS
VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA CON DADOS DE CALABACIN	LOMO PLANCHA CON SALTEADO DE MAÍZ Y PIPAS	TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO	TAQUITOS DE PAVO EN SALSA CON CIRUELAS Y PATATAS AL HORNO
PAN Y ZUMO DE NARANJA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO
Pechuga de pavo con arroz basmati rehogado con almendra molida. Fruta	Filete de trucha plancha con ensalada y tostas con guacamole. Fruta	Pollo al horno con berenjena y patata. Fruta	Ensalada. Bonito encebollado con tomate. Fruta
11	12	13	14
ENSALADA NARANJA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DULCE	ENSALADA CALCIO
FIDEUA DE MARISCO	CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA	COCIDO DE GARBANZO ECO VALENCIANO	ARROZ BLANCO CON TOMATE con trocitos de francesa
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN SERRANO	BURGER MEAT CON TOMATE CASERO Y PATATAS FRITAS	POLLO EN SALSA CON CUSCÚS	PESCADO FRESCO CON VERDURAS EN TEMPURA
PAN Y ZUMO DE NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y NATILLAS	PAN Y SMOOTHIE CASERO DE FRESA Y PLÁTANO
Conejo guisado con verduritas y ajitos. Fruta	Brocheta de rape con verduritas y ensalada con tomates cherry. Pan y fruta	Alcachofas al vapor. Huevo a la plancha con pisto. Fruta	Hamburguesa casera de pollo con zanahoria. Ensalada. Fruta
18	19	20	21
FESTIVO	FESTIVO	ENSALADA MIXTA	ENSALADA OMEGA
		LENTEJAS DE LA HUERTA	CREMA DE CALABAZA CON sésamo molido
		PIZZA PROSCIUTO (york y queso)	MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAF
		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y GELATINA SABOR
		Caldo casero con pollo, verduritas, fideos y huevo rallado. Macedonia de frutas.	Sardinas asadas con ensalada de tomate cherry y queso fresco. Fruta
25	26	27	28
ENSALADA NARANJA	ENSALADA CALCIO	ENSALADA DULCE	ENSALADA MIXTA
ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO ROSSO	CREMA DE CALABACÍN CON GUISANTES	SOPA DE COCIDO	ARROZ SOFRITO CON LONGANIZA
BACALAO PLANCHA CON SALSA MERY Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON MAZORQUITA DE MAÍZ	COCIDO CON GARBANZO ECO Y PELOTA	PESCADO FRESCO CON AROS DE CEBOLLA
PAN Y ZUMO DE NARANJA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y YOGUR DE SABORES	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA
Calabacín luna relleno de carne picada de ternera eco y queso gratinado. Fruta	Pescadilla fresca a la plancha con ensalada con piña. Yogur natural	Judías verdes con tomate. Tortilla de patata y cebolla. Fruta	Crema de verduras. Solomillo de pollo a la plancha. Fruta



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad



Producto artesano

Receta tradicional



Pescado fresco

Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP Intur Colectividades
Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com

Centro: ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

alimentando tu imaginación

MENÚ SECUNDARIA- MES DE MARZO 2019

ENSALADA CALCIO: LECHUGA, TOMATE, QUESO, NUECES Y ORÉGANO

ENSALADA OMEGA: LECHUGA, ATÚN, ACEITUNA Y MAIZ

ENSALADA DULCE: MEZCLUM, TOMATE, MANZANA Y PASAS

ENSALADA MIXTA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y PIPAS

ENSALADA NARANJA: LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA



COCINA CASERA:
¡GALLETAS DE AVENA!

Atrevete a entrar en la cocina y elaborar tus propias galletas con copos de avena, harina de almendra molida, plátano maduro y virutas de chocolate negro!!

Viernes

1		Media semanal
ENSALADA CALCIO		VALOR NUTRITACIONAL
CONSOMÉ DE PESCADO CON FIDEOS		Kcal 949 Prot 42 Lip 44
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ PILAF		HC 102
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Brécol al vapor con taquitos de jamón. Rodaja de salmón plancha. Pan y fruta		
CUARESMA		
ENSALADA DULCE		VALOR NUTRITACIONAL
POTAJE DE ALUBIAS CAMPESINA		Kcal 962 Prot 36 Lip 42
RABAS DE CALAMAR CON MIX DE ZANAHORIAS		HC 101
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Consome casero con fideo integral. Tortilla de manzana y puerro. Pan y fruta.		
15		
JORNADA ESPECIAL COMIDA FALLERA		VALOR NUTRITACIONAL
		Kcal 967 Prot 46 Lip 43 HC 96
22		
CUARESMA		
ENSALADA DULCE		VALOR NUTRITACIONAL
ARROZ A BANDA CON AJOACEITE (opcional)		Kcal 959 Prot 40 Lip 40
TORTILLA DE PATATA CON HUMUS Y RODAJAS DE TOMATE		HC 107
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		
Guisantes rehogados. Lengüado al horno con perejil. Pan y fruta		
29		
CUARESMA		
ENSALADA OMEGA		VALOR NUTRITACIONAL
GUISO DE PATATAS CON RAPE		Kcal 949 Prot 43 Lip 38
TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA		HC 101
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		
Falafels con salsa de tomate, arroz y verduritas. Fruta		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
4	5	6	7
ENSALADA MIXTA	ENSALADA CALCIO	ENSALADA NARANJA	ENSALADA OMEGA
MACARRONES ECO CON TOMATE, CHAMPIÑÓN Y QUESO VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA CON DADOS DE CALABACIN	CREMA PARMENTIER CON SÉSAMO MOLIDO (Patata, cebolla) LOMO PLANCHA CON SALTEADO DE MAÍZ Y PIPAS	LENTEJAS CON VERDURITAS	ARROZ DE FESOLS I NAPS
PAN Y ZUMO DE NARANJA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO	TAQUITOS DE PAVO EN SALSA CON CIRUELAS Y PATATAS AL HORNO
Pechuga de pavo con arroz basmati rehogado con almendra molida. Fruta	Filete de trucha plancha con ensalada y tostas con guacamole. Fruta	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO
11	12	13	14
ENSALADA NARANJA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DULCE	ENSALADA CALCIO
FIDEUA DE MARISCO CON AJOACEITE (opcional)	CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA	COCIDO DE GARBANZO ECO VALENCIANO	ARROZ BLANCO CON TOMATE con trocitos de francesa
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN SERRANO	BURGER MEAT CON TOMATE CASERO Y PATATAS FRITAS	POLLO EN SALSA CON CUSCÚS	PESCADO FRESCO CON VERDURAS EN TEMPURA
PAN Y ZUMO DE NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y NATILLAS	PAN Y SMOOTHIE CASERO DE FRESA Y PLÁTANO
Crema de champiñones. Conejo guisado con verduritas y ajitos. Fruta	Brocheta rape y verduritas y ensalada con tomates cherry y fruto seco. Pan y fruta	Alcachofas al vapor. Huevo frito con pisto. Fruta	Pan de horno con hamburguesa casera de pollo con queso. Ensalada. Fruta
18	19	20	21
FESTIVO	FESTIVO	ENSALADA MIXTA	ENSALADA OMEGA
		LENTEJAS DE LA HUERTA	CREMA DE CALABAZA CON sésamo molido
		PIZZA PROSCIUTO (york y queso)	MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAF
		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y GELATINA SABOR
		Caldo casero con pollo, verduritas, fideos. Tortilla de patata. Macedonia de frutas.	Ensalada con quinoa. Sardinas rebozadas. Fruta
25	26	27	28
ENSALADA NARANJA	ENSALADA CALCIO	ENSALADA DULCE	ENSALADA MIXTA
ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO ROSSO	CREMA DE CALABACÍN CON GUISANTES	SOPA DE COCIDO	ARROZ SOFRITO CON LONGANIZA
BACALAO PLANCHA CON SALSA MERY Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON MAZORQUITA DE MAÍZ	COCIDO CON GARBANZO ECO Y PELOTA	PESCADO FRESCO CON AROS DE CEBOLLA
PAN Y ZUMO DE NARANJA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y YOGUR DE SABORES	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA
Calabacín luna relleno de carne picada de ternera eco y queso gratinado. Fruta	Pescadilla fresca a la plancha con ensalada con piña. Yogur natural	Judías verdes con tomate. Tortilla de patata y cebolla. Pan y fruta	Crema de verduras. Solomillo de pollo a la plancha. Pan y fruta



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad

Producto artesano



Receta tradicional



Pescado fresco



Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista, colegiada nº CV0639