

6.

Entenem les teues necessitats

“T'oferim una proposta a mida? Perquè estudiem
les teues necessitats, ? Sabem què oferir-te i
ens? Adaptem a les teues particularitats.?”

Equip
INTUR





...llena de ilusión



C.E.I.P PARE CATALÀ

Nº comensals juny i setembre: 380

Nº comensals octubre a maig: 470

Personal cuina:

1 cuinera 40 h / s

2 ajudant 40 h / s

1 auxiliar 40 h / s

1 auxiliar 35 h / s

1 auxiliar 15 h / s

Monitors:

1 a 40 h / s (20h/s a càrrec de l'empresa)

30 a 15 h / s



Els nostres compromisos

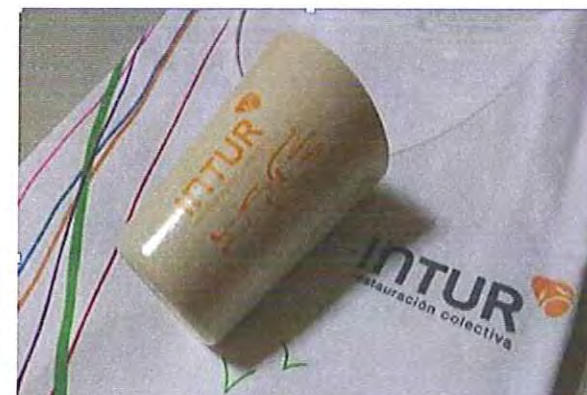
- Proveïdors locals de fruita i verdura de temporada i ecològica / proximitat
- Dietista pròpia que assessora i planifica els menús, incloent un servei personalitzat a les famílies
- Roda cromàtica d'amanides, amb un mínim de quatre ingredients
- Aigua mineral inclosa
- Suc de taronja en temporada
- Xocolatada i dolç en Falles per a tota l'escola
- Mona de Pasqua
- Dinar especial Nadal / fi de curs

- 25 gratuïtats de juny a setembre
- Tovallons de paper reciclat i productes de neteja ecològics
- Serveis tècnics i de manteniment
- Parament



Els nostres compromisos

- Uniformitat
- Regal sostenible amb compromís social per fi de curs
- Dotació material per al projecte educatiu íntegre amb projecte Inturcrecer
- Tallers gastronòmics, xerrades nutricionals, col·laboracions Ampa
- APP per a pares. Descàrrega directa dels menús, informació d'activitats del projecte educatiu del menjador escolar i notícies d'interès
- Telèfon mòbil i APP de compres per gestionar les comandes de forma autònoma
- Col·laboració amb l'AMPA festa fi de curs
- 20 h / s de la coordinadora a càrrec de l'empresa
- 10 h/s del monitor de l'hort escolar a càrrec de l'empresa





La nostra proposta econòmica

Proposta econòmica amb les dades indicades en aquest estudi. En cas d'una baixada del 5% de comensals revisaríem condicions.

Preus Calculats subrogant el personal amb imports de categories del Conveni d'Hostaleria de València.

En cas que l'oferta siga d'interès, s'hauria d'estudiar amb els TC2 actuals.

Preu Menú: 2.96 € + IVA

Preu Monitor 20 h/s: 1.080 €

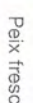
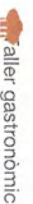
Preu Monitor 15 h/s: 810 €



DIA DE LA PROTEINA VEGETAL			3	4	5	6	7
AMANIDA VARIADA: Lletuga, tomaca, ravet, safanòria, espàrrec i dacsa			Valor nutricional Kcal 633 Prot 20	Lletuga, tomaca, dacsa i formatge	Valor nutricional Kcal 797 Prot 30	Lletuga, tomaca, dacsa i pinya	Valor nutricional Kcal 685
LLENTILLES AMB VERDURES I ARRÒS			Lip 19 HC 88	CREMA DE CARABASSETA CANEIONS AMB BEIXAMEL	FESOLS A LA CAMPESINA TRUITA DE CREÏLLA I TONYINA	ESPAGUETTES ECOLÒGICS AMB TOMACA, LLONGANISSA I ORENGA CAELLA AMB TITAINA	ASSORTIMENT D'ENTREMESOS ARRÒS DEL SENYORET
PA I FRUITA			Valor nutricional Kcal 633 Prot 20	PA I FRUITA	PA INTEGRAL I FRUITA	PA I NATILLES	PA I SUC DE TARONJA
Espinacs amb passes i pinjons/ Hamburguesa de totu amb creïlles / Pa i maduixes amb suc de taronja			Valor nutricional Kcal 633 Prot 20	Xampinyons farcits/ Tíot amb ametlles i safanòria/ Pa i fruita	Amanida d'alvocat/ Truita al forn amb pernil/ Pa i fruita	Sopa Juliana amb fideus/ Llenguado a la planxa a la llima/ Pa i fruita	Saltejat de verdures/ Filet de vedella a la planxa amb pebrots del piquillo/ Pa i fruita
Lletuga, tomaca, pipes i safanòria ratllada			10	11	12	13	14
TALLARINS AMB TOMACA, TONYINA I ALFABREGA			Valor nutricional Kcal 796 Prot 33	Lletuga, tomaca, cogombre i espàrrec	Lletuga, tomaca, ravet i pinya	INTUR US DESITJA BONES PASQUES!	
ANELLES DE CALAMAR AMB Salsa D'ALL I JULIVERT			Lip 31 HC 89	CUIT DE CIGRONS ECOLÒGICS TRUITA DE FORMATGE	PIT DE TITOT I FORMATGE ARTESA PAELLA VALENCIANA AMB CARXOFA I ROMER		
PA INTEGRAL I FRUITA			Valor nutricional Kcal 796 Prot 33	PA I FRUITA	PA, GELAT, REFRESC I SORPRESA DE PASQUA		
Baxoquetes verdes ofegades/ Conill amb alleis/ Pa i fruita			Valor nutricional Kcal 796 Prot 33	Crema de setes/ Sardinetes en temperatura amb pebrera verda/ Pa i iogurt	Amanida amb nous/Ou amb samfaina/ Pa i fruita		
17			18	19	20	21	
EI DILLUNS 10 D'ABRIL tots gaudirem d'un Esmorzar Saludable (pa, tomaca, oli d'oliva, pernil salat i FRUITA)							
24			25	26	27	28	
Descobreix i Assaboreix les PLANTES AROMÀTIQUES en els nostres plats d'Abril!			Lletuga, tomaca, cogombre i espàrrec	Lletuga, tomaca, formatge i pinya	Lletuga, tomaca, pipes i ravet	Lletuga, tomaca, palet de cranc i dacsa	
			MACARRONS AMB Salsa FUNGHI	SOPA MERAVELLA	LLENTILLES ECOLÒGICS AMB VERDURES	PA AMB TOMACA NATURAL, PERNIL SALAT I FORMATGE	
			TRUITA DE PERNIL DOLÇ	XULLA DE TITOT AMB CREÏLLES I FARIGOLA	FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT NATURAL	ARRÒS AL FORN	
PA I FRUITA			Valor nutricional Kcal 674 Prot 24	PA I ACTIMEL	PA INTEGRAL, FRUITA I LLET	PA I SUC DE TARONJA	
Crema d'espinacs/ Filet de bacallà a la planxa / Pa i fruita			Lip 19 HC 97	Amanida amb formatge de cabra/ Hamburguesa casolana de sardina, creïlla i safanòria / Pa i fruita	Creïlla i carbasseta al forn/ Truita de alberquina/ Pa i fruita	Sopa de fideus/ Hojalcide casolà de porro i pernil salat/ Pa i fruita	



Alimentando tu imaginación



Menú recomanat i validat nutricionalmente per la dietista colegiada n° CV0639

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

Complert amb el reglament 1169/2011, si requereix informació sobre la presència de algun al·lergen alimentari en el menú, pot preguntar al nostre personal



C.E.I.P. 9 D'OCTUBRE

Dimarts

Dimecres

Dijous

MAIG 2017

DIÀ DEL CELIAC



Dilluns

2	3	4	5
Enciam, tomaca, espàrrec i carlota ratllada SOPA DE VERDURES AMB MERAELLA MANDONGUILLES AMB TOMACA PA INTEGRAL I FRUITA Bajiques verdes amb pernil / Lluc amb salsa verda / Pa i fruita	Enciam, tomaca, panís i formatge ESPAGUETI A LA BOLONYESA MUSSOLA EN ALL I PEBRE PA I GELAT Crema de verdures variades / Truita de carabasseta / Pa i macedonia de fruita amb iogurt	Enciam, tomaca, ou ratllat i panses ASSORTIMENT D'ENTREMESOS ARRÒS DEL SENYORET PA I SUC DE TARONJA Amanida d'alfabega / Broquetes de pollastre amb verdures / Pa i fruita	Enciam, tomaca, panís i pinya POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB SAMFANA PA, FRUITA I LLET Sopa de fideus / Llentigues a la planxa amb llima / Pa i fruita

8	9	10	11	12
Enciam, tomaca, tonyina, i olives verdes MACARRONS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA TRUITA DE PERNIL DOÇ I XAMPINYONS PA I FRUITA Crema de briquil amb formatge parmesà / Calamar a la planxa amb all i jolivet / Pa i fruita	Enciam, tomaca, cogombre i espàrrecs SOPA DE PEIX AMB PASTA LLOM AMB CINTA AMB PURÉ DE POMA PA, FRUITA I LLET Espàrrecs a la planxa / Torreta d'anxoves / Iogurt amb fruita	Enciam, tomaca, formatge i pinya FESOLS AMB XORIÇ FILET DE LLUC AMB SALSA PA DE CEREALS I FRUITA Amanida caprese / Truita francesa amb xampinyons / Pa i fruita	Enciam, tomaca, pipes i carlota PIT DE TITOT I FORMATGE ARTESÀ PAELLA VALENCIANA TALLER DE REBOSTERIA Sopa d'estreles / Llucet al forn gratinat / Pa i fruita	Enciam, tomaca, raves i panís MARIMITAKO DE TONYINA XULLA DE TITOT AMB PÉSOLS PA I BEBEDINO Amanida de quinoa / Llom d'abadejo al forn amb llima / Pa i fruita
15	16	17	18	19
Enciam, tomaca, espàrrecs i carlota ratllada SOPA D'AU AMB PASTA MAGRE AMB VERDURES SALTADES PA I FRUITA Amanida mixta / Ou revolt amb bolets / Pa i fruita	Enciam, tomaca, pit de titot i poma CREMA DE LLEGUMS LLUCET ARREBOSSAT NATURAL AMB CARLOTA PA, FRUITA I LLET Ensalada de mar / Chuleta de pavo al ajillo / Pan y fruita	Enciam, tomaca, panís i formatge TALLARINS AMB TOMACA I TONYINA TRUITA DE CARABASSETA ECOLÒGICA PA INTEGRAL I IOGURT Crema de carabassa / Daurada a la planxa amb pimentons del piquillo / Pa i fruita	Enciam, tomaca, panís i pinya LENTILLES AMB VERDURES LIMANDA A LA TARONJA AMB CREILLES PA I FRUITA Salmorejo amb tostonos / Hamburguesa de vedella / pa i fruita	Enciam, tomaca, ou ratllat i panses PERNIL SALAT I FORMATGE ARRÒS A BANDA PA I SUC DE TARONJA Amanida verda / Creps de pollastre i espinacs / Pa i fruita
22	23	24	25	26
Enciam, tomaca, panís i formatge ESPAGUETI ECOLÒGIC AMB TOMACA I BACON OU DUR AMB TONYINA I MAIONESA PA I FRUITA Crema de pèsols / Filet de cavall a la planxa amb salsa de poma / Pa i fruita	Enciam, tomaca, cogombre i espàrrecs ARRÒS BLANC AMB TOMACA SALMÓ AMB SALSA MERY PA I FRUITA Amanida verda / Pastís de crella amb porro i pollastre / Pa i fruita	Enciam, tomaca, tonyina i olives verdes CIGRONS AMB XORIÇ POLLASTRE AL CHILINDRÓN PA INTEGRAL I IOGURT ARTESÀ Sopa de marisc / Croquetes de floriciol al forn amb amanida de tomaca / Pa i fruita	Enciam, tomaca, panís i pinya GUISAT DE CRELLA AMB VERDURA HAMBURGUESA AMB CARLOTA ECOLÒGICA I BROQUIL A LA MEL PA, FRUITA I LLET Bollit valencià / Ou a la planxa / Pa i iogurt	Enciam, tomaca, raves i panís PA AMB TOMACA I FORMATGE ARTESÀ ROSSEJAT DE FIDEUS CON SÍPIA PA I SUC DE TARONJA Crema de carlota / Sardines al forn amb llima / Pa i poma torrada
29	30	31		
Enciam, tomaca, pit de titot i poma GASPATXO MANXEC CAELLA AMB TITAINA PA I FRUITA Amanida d'espinacs / Pit de pollastre a la mostassa / Pa i fruita	Enciam, tomaca, panís i formatge FESOLS A LA CAMPESINA TRUITA DE CRELLA AMB ABADEJO PA INTEGRAL I FRUITA Gaspato / Abergines farcides / Pa i fruita	Enciam, tomaca, espàrrec i carlota ratllada ENTREMESOS ESPECIALS AMB PAPER PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE CLK * PA, GELAT ESPECIAL I REFRESC Couscous amb verdures / Suquet de llucet / Pa i fruita	POLLASTRE CLK Taller gastronòmic Producte Ecològic i/o proximitat Producte artesà Recepta tradicional	DIJOURS 11 DE MAIG TALLER DE REBOSTERIA: CREA EL TEU TEST COMESTIBLE!!!

Alimentando tu imaginación

Complint amb el reglament 1169/2011, si requereix informació sobre la presència de algun al·lergen alimentari en el menú, pot preguntar al nostre personal

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista colegiada n° CV0639

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

MENJADORS ESCOLARS SOSTENIBLES



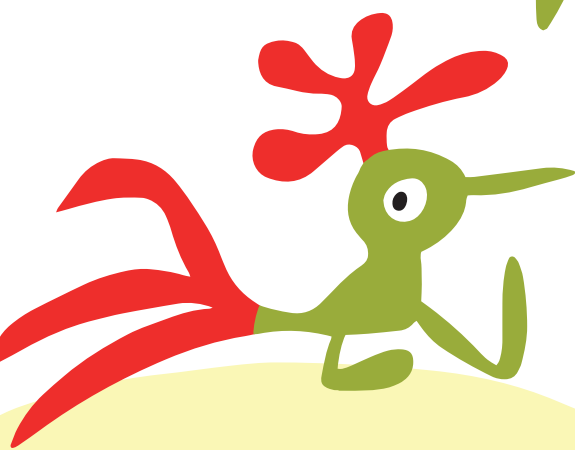
1

QUI SOM

CUINATUR som una empresa familiar que naix al 2003 amb l'**objectiu d'implantar un model d'alimentació saludable i sostenible a les escoles**.

Començarem gestionant el menjador d'un xicotet col·legi del Maestrat l'any 2004 i **actualment gestionem els menjadors de 28 centres escolars**, tots ells de titularitat pública i comptem amb una **plantilla de prop de 300 persones** que treballen per a alimentar de manera saludable i sostenible als quasi **5.000 xiquetes i xiquets** que mengen diàriament en els nostres menjadors.

CuiNatur
CUINA NATURAL



2

VALORS

El nostre projecte empresarial s'emmarca dins del moviment de l'**Economia del Bé Comú** (EBC) basada en els principis constitucionals d'orientació al bé comú i cooperació.

LES PERSONES

Treballem la **Direcció per Valors** (DpV) buscant l'excel·lència a través del compromís i l'autonomia responsable de tots els individus que formen part de Cuiatur. Impulsem un projecte d'empresa participatiu, on es posa en valor l'aprenentatge cooperatiu, la iniciativa i l'entusiasme per allò que fem. Mantindre una comunicació fluïda amb els monitors/es i equips de cuina, i establir relacions de confiança és vital per assolir les tasques diàries amb il·lusió i motivació.

SALUT

La implantació d'un menjador escolar sostenible implica una revisió en profunditat dels menús, amb l'objectiu d'incorporar un nivell òptim de llegums, verdures, fruites, cereals (**proteïna vegetal**),... i eliminar l'excés de fregits, aliments processats, carn roja, productes lactis i greixos saturats (proteïna animal). Els **productes ecològics** són una part important d'este procés perquè al no utilitzar pesticides, medicaments, fertilitzants de síntesi ni organismes genèticament modificats són millors per a la salut de les persones i del planeta.

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Emmarcat dintre del nostre segell d'organització saludable, hem desenvolupat un projecte pilot anomenat **Emocionàtica** que té com a objectiu principal la millora de les habilitats relacionades amb la **intel·ligència emocional**.

DESENVOLUPAMENT RURAL

Amb la compra de productes de **proximitat** estem recolzant l'economia local, a la gent que vol viure del camp de forma respectuosa i per tant estem participant en la creació d'un model de desenvolupament rural sostenible.

MEDI AMBIENT

La **producció agro-ecològica** és respectuosa amb el medi ambient: Evita la contaminació del medi que ens envolta amb productes químics o amb un excés de consum de petroli pel transport a grans distàncies. Preserva la biodiversitat i la salut del sol, dels aqüífers, el benestar animal, a més de conservar i millorar la riquesa del nostre patrimoni agrari i paisatgístic.

Estos valors estan en consonància amb els objectius de desenvolupament sostenible de l'ONU i del Pacte de Milà de 2015.

MENJAR

MENJADOR ESCOLAR SOSTENIBLE

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'ONU, així com el Pacte de Milà promogut per la FAO, que ha declarat a València Capital mundial de l'alimentació 2017, incideixen en la importància de *"promoure dietes sostenibles (saludables, segures, culturalment adequades, ambientalment sostenibles) amb especial atenció a escoles, així com lluitar contra les malalties associades a dietes inadequades i obesitat, reduint l'aportació de sucre, àcids grassos trans, carns i productes làctics-formatgers, i augmentant el consum de fruita, verdura i aliments no elaborats."*

L'aposta de Cuinatur per aliments de proximitat i ecològics obeeix a aquesta sensibilitat mediambiental: Els aliments "quilomètrics" (enfront dels de proximitat) i els fertilitzants i pesticides que utilitza l'agricultura convencional (enfront de l'ecològica) contamineu greument la terra, l'aigua i l'aire, sent el sistema agroalimentari actual un dels principals responsables del canvi climàtic.

L'altra gran aposta de Cuinatur pel producte i els productors locals obeeix al criteri de **sostenibilitat social**. No podem desentendre'ns de les persones que conreen el nostre territori, mantenen el paisatge, la cultura tradicional, la població rural i al mateix temps retroalimenten l'economia local.

La implantació d'un model de menjador escolar sostenible no pot consistir simplement en substituir uns productes de cultiu tradicional per uns altres de producció ecològica. Cal saber d'on vénen els aliments que comprem i en quines condicions s'han elaborat, si són respectuosos amb les persones i el medi ambient.

En Cuinatur recolzem als xicotets productors locals i agroecològics ja que això ens permet consumir un producte molt més fresc i que conserva millor les seues propietats nutricionals, recolzem l'economia rural i contaminem menys.

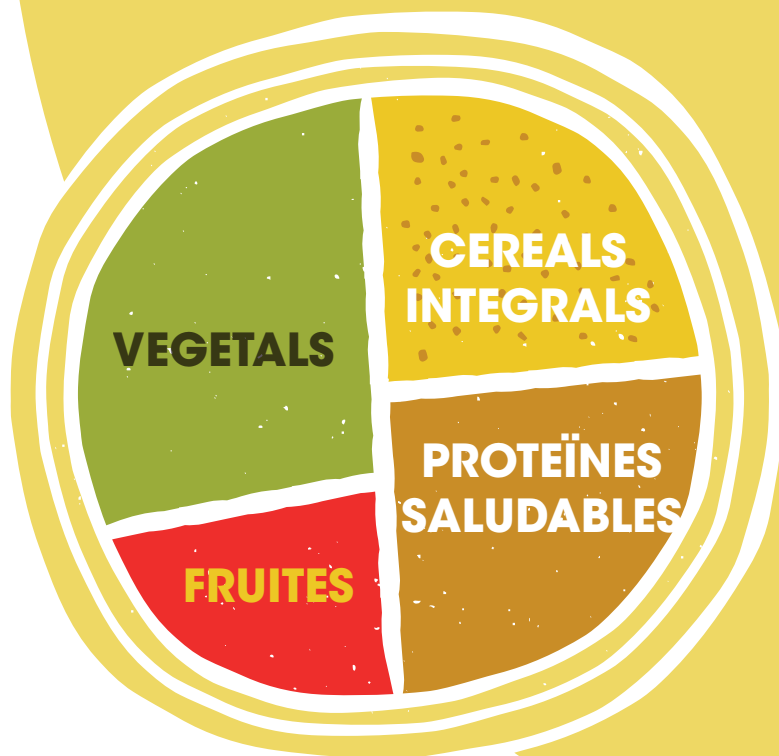
També en preocupem per la **salut psicosocial** dels nostres treballadors. És una necessitat que en el menjador, com a espai de treball, se respire un clima fresc i positiu. Establir relacions de confiança és vital per poder assolir les tasques diàries amb il·lusió i motivació.

EL NOSTRE MODEL: PLAT SALUDABLE "MY PLATE"

- Mentre més verdures menges i més variades, millor. Les creïlles, sobretot les fregides, no formen part de la recomanació.
- Menja moltes fruites de tots els colors.
- Estigues actiu!
- Beu aigua, te o café (sense sucre). Limita el consum de llet o lactis a 1 o 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.
- Menja cereals integrals (com pa, pasta i arròs integral). Evita el consum de cereals refinats (com arròs i pa blanc).
- Escull peix, aus, ous, llegums i fruits secs. Evita la carn roja, cansalada, embotits i altres carns processades.
- Utilitza olis saludables com els d'oliva o cànula, per cuinar o en amanides. Evita el consum de mantega i greixos trans.

*Harvard Medical School: www.health.harvard.edu

Harvard School of Public Health: www.hsph.harvard.edu/nutrition-source





4

EDUCAR

El **perfil del personal que treballa en els nostres centres ha de contemplar aquest aspecte educatiu**. Han de ser educadors/es, no simples cambrers/es, a més d'emprar correctament **eines pedagògiques respectuoses i eficients** amb els xiquets/tes.

Per a aconseguir este objectiu elaborem un **pla de formació** anual específicament adaptat a cada centre segons les necessitats formatives detectades pel nostre departament de recursos humans. Aquesta formació es fa majoritàriament de forma presencial i in situ. Per als cuiners/es organitzem accions formatives trimestrals on fem la presentació del menú i es dóna formació nutricional i tècnica per a elaborar correctament cada un dels plats que configuren el nostre menú.

Amb els monitors/es de centre s'estableixen tres sessions de treball principals (una per trimestre) per establir objectius i valorar l'evolució dels projectes, així com per intercanviar recursos d'un centre a un altre.

Però independentment de la planificació formativa anual cal reforçar de manera continuada aquells aspectes genèrics com son els **hàbits higiènics, alimentaris i de comportament** que, a més a més, caldrà que els monitors/es avaluen mensualment. També es fan sessions de treball en el propi centre per comentar aspectes diaris o impartir formacions específiques adaptades a les característiques de cada equip de treball.

També realitzem intervencions d'abordament específiques per a millorar qualsevol àrea de treball del menjador, valorant la possibilitat de fer accions de **coaching** professional per a aconseguir una transició exitosa cap al model de menjador sostenible que desitgem.

Les famílies són informades mensualment del comportament dels seus fills/es en el menjador i els oferim la possibilitat de sol·licitar **xerrades o tallers** on poder resoldre dubtes o ampliar coneixements al voltant de l'alimentació sostenible i saludable.

Des de CUINATUR entenem que el menjador escolar ha de complir una funció educativa: servir perquè els xiquets i xiquetes aprenguen hàbits nutricionals saludables i conscienciar de l'impacte social i mediambiental que el sistema alimentari actual provoca.

REFERÈNCIES

En l'actualitat **CUINATUR** està present a **28 centres educatius públics** repartits per diferents poblacions valencianes.

DADES 2017

CuiNatur

FUNDACIÓ

2004

COMENSALS

4600

MENJADORS

28

PERSONAL

270

ALIMENTS

+33%
origen producció ecològica



**ECONOMIA
DEL BÉ COMÚ**
Associació Valenciana



CUINATUR forma part de:

- La **Mesa de Responsabilitat Social Corporativa RSC (RSC)**.
- **Associació valenciana pel foment de l'economia del Bé Comú**.
- Projectes nacionals com **Mensa Cívica** (del que ocupa la Secretaria)
- O internacionals com el **Pacto Mundial de Nacions Unides**.

- CEIP Joan de Brusca · Albocàsser
- CEIP Cervantes · Alboraia
- CEIP Lo Campanar · Alcalà de Xivert
- CEIP La Mola · Alcossebre
- CRA del Penyagolosa · Atzeneta
- I.E.S. Alfons XIII · Benassal
- CEIP Santa Àgueda · Benicàssim
- CEIP Virgen del Loreto · Benlloch
- CEIP L'Hereu · Borriol
- CEIP Herrero · Castelló
- E.I Mar de Somnis · Castelló
- CEIP Tombatossals · Castelló
- E.I. Nuestra Sra. de Lourdes · Castelló
- CEIP Gregal · Castelló
- CEIP Rois de Corella · Gandia
- CEIP L'Albea · La Vall d'Alba
- CEIP Comtessa · Lluçena
- CEIP Vallivana · Morella
- IES Els Ports · Morella
- Centre de Día de Morella
- CEIP Lluís Vives · Ontinyent
- CEIP Mare de Déu dels Angels · Sant Mateu
- IES Sant Mateu · Sant Mateu
- CEIP Forn D'Alcedo · València
- CEIP Pare Català · València
- CEIP Torrefiel · València
- CEIP Vicent Pla Paredes · València
- CEIP El Grau · València



RECONeixEMENTS A CUINATUR:

- **Premi de la Fundació Zaldívar 2015 de empresa saludable**, pel nostre projecte de gestió d'Equips, reconegut per la mútua Fraternidad-Muprespa
- **Premi Accord 2015** de la **Cambra de Comerç** per la qualitat social
- **Premi Innovanta 2015 al millor projecte en I+D** vinculat a la sostenibilitat i la restauració escolar.

CuiNatur

COMPROMÍS CUINATUR

CUINA TRADICIONAL, SALUDABLE I VARIADA

- Receptes tradicionals actualitzades.
- Coccions saludables.

ALIMENTS FRESCS I DE PROXIMITAT

- Iogurt artesà amb mel.
- Formatge fresc del Maestrat.
- Carns de muntanya de cria natural i ètica.
- Peix fresc de llotja.
- Ous (no pasteuritzats).
- Creïlles (sense pelar ni tallar).

PRODUCTES ECOLÒGICS

- Verdures i hortalisses.
- Fruita.
- Arròs.
- Llegums.
- Pasta.
- Pa semi-integral.
- Sal.

PRODUCTES NETEJA

- Productes amb etiqueta Eco-label.

MENÚS ADAPTATS A LA TEMPORALITAT

- Menús trimestrals (tardor, hivern i primavera).
- Verdures 100% de temporada.

MENYS CARN ROJA I DERIVATS CÀRNICS

AUGMENTAR VEGETALS, PEIX BLAU I CEREALS INTEGRALS

- Peix fresc: al menys 1 dia a la setmana.
- Peix blau: mínim 2 d/més.
- Derivats càrnics (processats): màxim 1 d/més.
- Introducció d'arròs, pasta i pa integral.
- Dia de la proteïna vegetal: al menys 1 d/més.

NO DONEM

- Glutamat monosòdic.
- Colorants artificials.
- Precuinats.
- Greixos saturats (AGS):
màx. 10% del total de lípids.



964 247 440
C/Herrero, 33
12005 Castelló de la Plana

info@cuinatur.com
www.cuinatur.com
facebook.com/cuinatur



CEIP PARE CATALÀ (Benimaclet) 2017-18

Comensals

436 (mitjana setmanal)

Personal de cuina

Cap de cuina amb plus de 246 €/mes
3 Ajudants 8h + Aux 7h + Aux 3h

Menú

3,14 € IVA 10% inclòs.

Curadors/es

Per 37,50% jornada (3h dia)
 Per 31,25% jornada (2,5h dia)
 Coordinadora 4h dia

Amb plus de 24.50 €/mes **853 € / mes**
Amb plus de 18.69 €/mes **723 € / mes**
1.113 € / mes

Cuinatur assumeix el cost de l'hortolà (2h/dia) i del 50% de la coordinadora.
També assumim el cost del gas, llet, telèfon, aigua de la sala de professors i reposició de material d'infantil.

El nostre compromís

Cuina tradicional, saludable i variada

- Receptes tradicionals actualitzades.
- Coccions saludables.
- Menús trimestrals.

Aliments frescs i de proximitat

- Ous (no pasteuritzats).
- Creïlles (sense pelar ni tallar).
- Iogurt artesà.
- Formatge fresc del Maestrat.
- Peix fresc de llotja.

Productes ecològics



Menús adaptats a la temporalitat

- Fruïtes, verdures i hortalisses 100% de temporada i ecològiques.

- Carn roja i derivats càrnics + Vegetals, peix blau i cereals integrals

- Peix fresc: setmanalment.
- Peix blau: mínim 2 d/més.
- Derivats càrnics (processats): màxim 1 d/més.
- Introducció d'arròs, pasta i pa integral.
- Dia de la proteïna vegetal: 1 d/més.

Productes de neteja

- Productes de neteja Ecolabel.

No donem...

- Glutamat monosòdic.
- Colorants artificials.
- Precuinats.
- Greixos saturats (AGS): màxim 10% del total de lípids.



Més de 1/3 dels
aliments del nostre
menú són de
producció
ECOLÒGICA
certificada

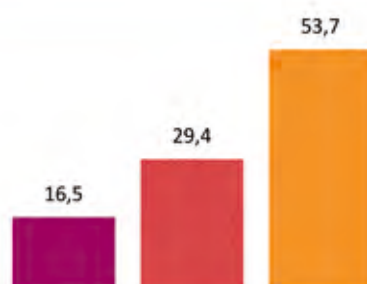
VALORACIÓ DIETÈTICA del nostre menú de primavera

Energia (kcal)	709
Proteïna (g)	31,9
Carbohidrats (g)	89,6
Fibra dietètica (g)	10,5
Greixos (g)	22,7
AGS (g)	4,7
AGM (g)	11,3
AGP (g)	4,9
AGP/AGS	1,1
[AGP+AGM]/AGS	3,5
Colesterol (mg)	79,6

PERFIL CALÒRIC

Recomanació O.M.S

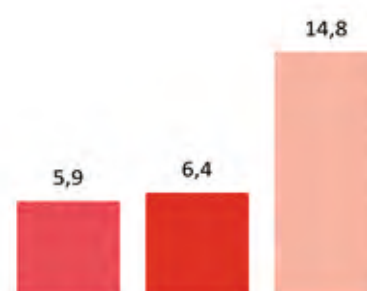
- Proteïnes [% kcal] Entre 10 - 15 %
- Greixos [%kcal] Menys de 35 %
- Carbohidrats [%kcal] Entre 50 - 60 %



PERFIL LIPÍDIC

Recomanació F.A.O/O.M.S

- Àcids Grassos Saturats AGS [% kcal] Menys de 10 %
- Àcids Grassos Poliinsaturats AGP [% kcal] Entre 6 - 11 %
- Àcids Grassos Monoinsaturats AGM [% kcal] Entre 15 - 20 %



DECLARACIÓ D'ALLÈRGENS:

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest establiment té disponible, per a la vostra consulta, la informació relativa a la presència d'al·lèrgens als nostres menús. Dirigiu-vos al nostre personal si desitgeu més informació, o al nostre web: www.cuinatur.com

Primavera 2017



Menjadors escolars
sostenibles.

CuiNatur
CUINA NATURAL

Tots els dinars s'acompanyen
d'amanida variada,
pa i aigua



Peix fresc de temporada:

Blau: Aladroc, cavalla, sardina...
Blanc: Truita, lluç, musola, peix de roca, morralla...

Bacallà MSC pesca sostenible

DESDEJUNI/
MITJAN MATÍ

Fruita + figues seques / Llet i rosquilles
Fruita + figues seques / Llet i rosquilles

Llet amb flocs de civada / Fruita
Llet amb flocs de civada / Fruita

Poma cuita + fruits secs / Sandvitx
Poma cuita + fruits secs / Sandvitx

Yogurt i suc de fruita natural / Entrepà
Yogurt i suc de fruita natural / Entrepà

Pa integral amb pernil / Fruita
Pa integral amb pernil / Fruita

DINAR

Lentilles amb arròs integral
Lentilles con arroz integral
Liuc amb salsa verda
Merluza con salsa verde
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Tallarins amb tomata i verdures
Tallarines con tomate y verduras
Remenat d'ous amb xampinyons
Revuelto con champiñones
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Sopa d'olla
Sopa de olla
Olla de cigrons amb pilota
Olla de garbanzos con pelota
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Crema de pèsols
Crema de guisantes
Arròs al forn
Arroz al horno
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Coca de verdures
Coca de verduras
Peix blau fresc temporada
Pescado azul fresco de temporada
Fruita del temps
Fruita del tiempo

BERENAR

logurt natural + tros xocolata 75-80%
Yogur natural + trozo chocolate 75-80%

Entrepà de formatge + fruita
Bocadillo de queso + fruta

Entrepà babaganoush + fruita
Bocadillo babaganoush + fruta

Galetes caseres integrals d'avena + fruita
Galletas integrales de avena + fruta

logurt natural + fruits secs
Yogur natural + frutos secos

SOPAR

Fillet carabassà amb fillet i formatge+fruita
Filete de calabacin o pavo y queso+fruta

Xips carlotà+brotxetes de pollastre+lacti
Chips zanahoria+brocheta pollo+lácteo

Verdures amb soja texturitzada+fruita
Verduras con soja texturizada+fruta

Peix + saltejat de verdures+làctic
Pescado + salteado de verduras+lácteo

Amanida d'avocat i ou planxa + fruita
Ensalada de aguacate y huevo + fruta

DESDEJUNI/
MITJAN MATÍ

logurt natural amb fruita / Entrepà
Yogur natural con fruta / Bocadillo

Tosta integral plàtan i canelà/Llet+fruita
Tostada plátano y canela/Letche+Fruta

Llet+flocs de civada/Fruita+ametlles
Llet+flocs de civada/Fruita+almendras

logurt i suc de fruita natural / Entrepà
Yogurt i suc de fruita natural / Entrepà

Pa integral amb pernil / Fruita
Pa integral amb pernil / Fruita

DINAR

Pernil serrà i formatge
Jamón serrano y queso
Arròs amb tomata
Arroz con tomate
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Potatge cigrons
Potaje garbanzos
Gallineta arrebossada
Cabracho rebozado
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Macarrons bolonyesa
Macarrones boloñesa
Truita d'espínacs
Tortilla de espinacas
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Crema de pèsols
Crema de guisantes
Arròs al forn
Arroz al horno
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Coca de verdures
Coca de verduras
Peix blau fresc temporada
Pescado azul fresco de temporada
Fruita del temps
Fruita del tiempo

BERENAR

Mandorles amb suc de taronja+ous
Frutas con zumo de naranja+huevos

Sandvitx d'anacard (sense sucre)
Sandwich de anacardo (sin azúcar)

Entrepà pate vegetal
Bocadillo pate vegetal

Peix + saltejat de verdures+làctic
Pescado + salteado de verduras+lácteo

Amanida d'avocat i ou planxa + fruita
Ensalada de aguacate y huevo + fruta

SOPAR

"Quiche" de verdures+fruita
Quiche de verduras+fruta

Amanida cuscus completa+làctic
Ensalada cuscus completa+lácteo

Calamar planxa + verdures + fruita
Calamar plancha + verduras + fruta

Peix + saltejat de verdures+làctic
Pescado + salteado de verduras+lácteo

Amanida d'avocat i ou planxa + fruita
Ensalada de aguacate y huevo + fruta

DESDEJUNI/
MITJAN MATÍ

Rosquilles integrals+Llet/Fruita
Rosquillas integrales+leche/Fruta

logurt amb fruita/Entrepà
Yogur con fruta/Bocadillo

Llet amb flocs de civada/Fruita
Llet amb flocs de civada/Fruita

Macedònia de fruita/Sandvitx
Macedonia de fruta/Sandwich

Galetes integrals i suc de fruita/ogurt
Galletas integrales y zumo de fruta/Yogurt

DINAR

Espirals napolitana
Espirales napolitana
Fruita de formatge
Tortilla de queso
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Amanida completa
Ensalada completa
Fideua d'allis tendres i bolets
Fideua de alos tiernos y setas
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Potatge de llegums
Potaje de legumbres
Pollastre a l'ailet
Pollo al aillo
logurt d'ovella artesà
Yogur de oveja artesano

Crema de carlotà i moniato
Crema de zanahoria y boniato
Vedella amb arròs integral
Temera con arroz integral
Fruita del temps
Fruita del tiempo

Sopa gallina i cigrons
Sopa gallina y garbanzos
Peix blau fresc temporada + creïlles
Pescado azul de temporada + batatas
Fruita del temps
Fruita del tiempo

BERENAR

Pa integral amb formatge
Pan integral con queso

Mix de fruita natural + fruits secs
Mix de fruta natural + frutos secos

Entrepà vegetal + fruita
Bocadillo vegetal + fruta

logurt + fruits secs
Yogur + frutos secos

Entrepà d'humus + fruita
Bocadillo de hummus + fruta

SOPAR

Falafel amb salsa de logurt+fruita
Falafel con salsa de yogurt+fruta

Bròquil+creïlles gratinat+làctic
Brocoli+patatas gratinado o/salsa

Peix amb verdures al forn+fruita
Pescado con verduras al horno+fruta

Coca de tomàquet i formatge+làctic
Torta salada de tomates y queso+lácteo

Crepes de pollastre i guarniments+fruita
Crepes de pollo y guarnimientos



Tots els dinars s'acompanyen
d'amanida variada,
pa i aigua

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Fruita i llet/Formatge+quesos
Fruita y leche/Quesos+musaca

Crema creïlles i fenoll
Crema patates y hinojo
Xulettes de titot amb poma
Chuletas de pavo con poma
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Llet + flocs de civada
Leche + copos de avena

BERENAR

Saltejat d'espinacs+patates+peix+fruita
Espinacas+patatas+pescado+fruta

SOPAR

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Llet i tosta integral amb oli/Fruita
Leche y tosta integral con aceite/Fruta

Lasanya
Lasaña
Truita de carabasseta
Tortilla de calabacin
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Entrepà aricolatà 85% + fruita
Sandwich+carne de vaca + fruta

BERENAR

Amanida+boletes pollastre i poma+fruita
Ensalada+setas+pollo y manzana+fruta

SOPAR

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Llet amb flocs de civada/Fruita
Leche con copos de avena/Fruta

Llenties amb arròs integral
Lentejas con arroz integral
Truita de pernil
Tortilla de jamon
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Entrepà de formatge i formatge + fruita
Bocadillo de queso y jamon + fruta

BERENAR

Pollastre en salsa verdura+tomata+fruita
Pollo en salsa verdura+tomate+fruta

SOPAR

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

logurt natural/Galetes de plàtan
Yogur natural/Galletas de platan

Tallarins alfàbega, formatge i pipes
Tallarines albahaca, queso y pizas
Truita de bacallà dessalat
Tortilla de bacalao desalado
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Entrepà d'humus + fruita
Bocadillo de hummus + fruta

BERENAR

Minestra + sandvitx jamon + fruita
Menestra + sandwich jamon + fruta

SOPAR

Llet amb flocs de civada/Fruita
Leche con copos de avena/Fruta

Llenties amb bledes
Lentejas con acelgas
Truita de creïlles
Tortilla de patatas
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Entrepà pernil + fruita
Bocadillo jamon + fruta

Sèpia + verdures a la planxa + lacti
Sepia + verduras a la plancha + lacteo

Fruita i tosta d'arròs/Sandvitx vegetal
Fruta y tosta de arroz/Sandwich vegetal

Potage de cigrons
Potaje de garbanzos
Truita de formatge
Tortilla de queso
Fruita del temps
Fruta del tiempo

logurt natural + fruita
Yogur natural + fruta

Pit de pollastre amb escalivada + lacti
Pechuga de pollo con escalivada+lacteo

logurt natural amb fruita/Entrepà
Yogur natural con fruta/Bocadillo

Fesols amb arròs i nap
Alubias con arroz y nabo
Alli i pebre d'abadejo
"Alli i pebre abadejo"
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Dàtils + fruita
Dátiles + fruta

Creps de verdures+lacti
Crepes de verduras+lacteo

logurt amb fruita seca/Entrepà
Yogur con frutos secos/Bocadillo

Coca de verdures
Coca de verduras
Bacallà en tempura
Bacalao en tempura
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Macedònia de fruita + galetes d'avena
Macedonia de fruta + galletas de avena

Crema carlotà+bunyols carabassó+lacti
Crema+buñuelos calabacin+lacteo

Llet amb flocs de civada/Entrepà
Leche con copos de avena/Bocadillo

Amanida fesols
Ensalada alubias
Arròs amb tomata
Arroz con tomate
Fruita del temps
Fruta del tiempo

logurt natural + macedònia de fruita
Yogur natural + macedonia de fruta

Llom farcit d'espinacs i formatge+fruita
Lomo relleno espinacas y queso+fruta

Macedònia de fruita/Hilet/Sandvitx
Macedonia de fruta/Hileto/Sandwich

Bullit
Hervido
Llonganisses amb samfaina
Longanizas con pisto
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Fruita + fruits secs
Fruta + frutos secos

Mini pizzas d' alberginia + fruita
Mini pizzas de berenjena + fruta

Macedònia de fruita/ logurt+fruits secs
Macedonia de fruta/Yogur+frutos secos

Espirals carbonarà vegetal
Espirales carbonara vegetal
Peix blau fresc de temporada
Pescado azul fresco de temporada
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Sandvitx + fruita
Sandwich + fruta

Crema vegetal+croquetes legumera+fruita
Crema+croquetas legumbres+ fruta

Llet amb flocs de civada/Fruita
Leche con copos de avena/Fruta

Guisat de creïlla i bleda
Guisado de patatas y acelgas
Pit de pollastre amb romesco
Pechuga de pollo con romesco
logurt d'ovella artesà
Yogur de oveja artesano

Entrepà vegetal + fruita
Bocadillo vegetal + Fruta

Hamburgueses lentilles+formatge+fruita
Hamburguesas lentejas+queso+fruta

Macedònia fruita/Rosquilletes integrals
Macedonia fruta/Rosquilletas integrales

Amanida rusa
Ensaladilla rusa
Macarrons bolonyesa
Macarrones boloñesa
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Tosta integral amb advocat + fruita
Tosta integral con aguacate + fruta

Pois al forn amb verdura+fruita
Pescado al horno con verduras+fruta

Paí integral con jamon/Fruita
Paí integral con jamon/Fruta

Crema carabasseta
Crema calabacin
Blanqueta titot amb poma
Blanqueta de pavo con manzana
logurt artesà amb mel
Yogur artesano con miel

Fruita + fruits secs
Fruta + frutos secos

Pizza vegetal+fruita
Pizza vegetal+fruta

Galetes d'avena+illet/Fruita+fruits secs
Galleta avena+leche/Fruta+frutos secos

Amanida de pera i formatge
Ensalada de pera y queso
Paella de peix (musola)
Paella de pescado (musola)
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Entrepà d'humus + fruita
Bocadillo de hummus + fruta

Carabassó farcit de verdures + lacti
Calabacin relleno de verduras + lacteo

Llet amb flocs de civada/ Rosquilletes
Leche con copos de avena/Rosquilletas

Sopa estrellates
Sopa estrellas
Vedella amb pèsols
Ternera con osantes
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Entrepà paté vegetal + fruita
Bocadillo paté vegetal + fruta

Tosta integral de verdures+lacti
Tosta integral de verduras+lacteo

Batut fruita i llet d'ametlla/Entrepà
Batido fruta y leche almendra/Bocadillo

Tomata i formatge fresc
Tomate y queso fresco
Paella valenciana
Paella valenciana
Fruita del temps
Fruta del tiempo

logurt natural + fruits secs
Yogur natural + frutos secos

Lluç amb salsa de logurt+verdura+fruita
Merluza+salsa de yogur+verduras+fruta

Batut fruita natural amb llet/Sandvitx
Batido fruta natural con leche/Sandwich

Sopa peix llotja
Sopa pescado de lonja
Llomello amb tomata
Lomo con tomate
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Fruita + fruits secs
Fruta + frutos secos

Amanida lonyina+cigrons+pa pila+lacti
Ensalada atun+garbanzo+pan pila+lacteo

Batut fruita natural amb llet / Entrepà
Batido fruta natural con leche / Bocadillo

Sopa d'au
Sopa de ave
Peix blau fresc amb salsa verda
Pescado azul temporada c/ salsa verde
Fruita del temps
Fruta del tiempo

logurt + hieult casolà
Yogur + bizcocho casero

Amanida i remena i amb pernil + fruita
Ensalada y revuelto de jamon + fruta

logurt natural amb fruita/ Entrepà
Yogur natural con fruta/ Bocadillo

Amanida de pomes i panses
Ensalada de manzana y pasas
Arròs amb tomata
Arroz con tomate
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Suc de fruita + formatge
Jugo de fruta + queso

Catamarà amb salsa de ceba+ fruita
Catamarra con salsa de cebolla+fruta

Tosta integral amb mel/ logurt+fruits secs
Tosta integral con miel/ Yogur+frutos secos

Sopa gallina i cigrons
Sopa gallina y garbanzos
Peix blau fresc amb creïlles
Pescado fresco temporada/patatas
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Rosquilletes integrals + fruita
Rosquilletas integrales + fruta

Fruita al guet+amanida+ lacti
Frutas al gueto+ensalada+lacteo

Tosta integral amb formatge/Fruita
Tostada integral con queso/Fruta

Pernil, pa i tomata
Jamon, pan y tomate
Fideuà
Fideua
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Quilada amb mel
Quajada con miel

Vàien i verdures+cofia lacti+itzada+fruita
Bacon y verduras+cofia lacti+izada+fruta

CuiNatur
CUINA NATURAL



Tots els dinars s'acompanyen
d'amanida variada,
pa i aigua

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Llet amb flocs de civada/Fruita
Leche con copos de avena/Fruta

Llenties amb bledes
Lentejas con acelgas
Truita de carabasseta
Tortilla de calabacin
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

logurt natural + fruits
Yogur natural + frutos

BERENAR

Pela + verdures + fruita
Pescado + verduras + fruta

SOPAR

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Tosta integral formatge i oli/Fruita
Tostada integral queso y aceite/Fruta

Sopa verdures
Sopa verduras
Lluç al forn amb creïlles
Merluza al horno con patatas
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Entrepà de xocolata 85%
Bocadillo de chocolate 85%

BERENAR

Pizza integral de verdures+fruita
Pizza integral de verduras+fruta

SOPAR

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Llet amb flocs de civada/Fruita
Leche con copos de avena/Fruta

Llenties amb arròs integral
Lentejas con arroz integral
Bacallà al forn
Bacalao al horno
Fruita del temps
Fruta del tiempo

DINAR

Entrepà humus alberginia + fruita
Bocadillo hummus berenjena + fruta

BERENAR

Amanida freda de creïlles+conill+fruita
Ensalada fra de patatas+conejo+fruta

SOPAR

Batut de fruita i llet/Entrepà hummus
Batido de fruta y leche/Bocadillo hummus

Amanida de pasta
Ensalada de pasta
Gallineta arrebossada
Cabracho rebozado
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Sandvitx d'anacard (sense sucre)+fruita
Sandwich anacardos (sin azucar)+fruta

Crep de verdures i formatge + lacti
Crep de verduras y queso + lacteo

logurt i fruita/Entrepà
Yogur y fruta/Bocadillo

Espirals a l'all confitat
Espirales al ajo confitado
Truita d'alberginia
Tortilla de berenjena
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Biscuit de carlotà casolà
Bizcocho de carlot casero

Tempura de verdures+peix+lacti
Tempura de verduras+pescado+lacteo

logurt natural amb fruita/Entrepà
Yogur natural con fruta/Bocadillo

Xips, refresc, pernil, pa i tomata
Chips, refresco, jamon, pan y tomate

Paella valenciana
Paella valenciana
Postre especial
Postre especial

Fruita + ametlles
Fruta + almendras

Entrepà integral vegetal amb ou+fruita
Bocadillo integral vegetal con huevo+fruta

DESDE JUNI/
MITJAN MATÍ

Batut de fruita i llet /Sandvitx vegetal
Batido de fruta y leche/Sandwich vegetal

Sopa d'au
Sopa de ave
Peix blau fresc de temporada
Pescado azul fresco de temporada
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Xocolatà 85% + fruita
Chocolate 85% + fruta

Amanida completa+ou+lacti
Ensalada completa+huevo+lacteo

Fruita i fruits secs/Llet i rosquilletes
Fruta y frutos secos/Leche y rosquilletas

Amanida de tomata i fruits secs
Ensalada de tomate y frutos secos
Fideuà d'espàrrecs i bolets
Fideua de esparraños y setas
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Tosta integral amb formatge i advocat
Tosta integral con queso y aguacate

Crema verdures+ xulettes de titot+lacti
Crema verduras+chuletas de pavo+lacteo

Batut fruita i llet d'ametlla/Entrepà
Batido fruta y leche almendra/Bocadillo

Amanida rusa
Ensaladilla rusa
Peix blau fresc de temporada
Pescado azul fresco de temporada
Fruita del temps
Fruta del tiempo

logurt + fruits secs
Yogur + frutos secos

Mandonguilles d'espinacs+tomata+lacti
Albóndigas de espinacas+tomate+lacteo

logurt amb fruita/ Rosquilletes integrals
Yogur con fruta/Rosquilletas integrales

Bullit valencià
Hervido valenciano
Vedella amb arròs integral
Ternera con arroz integral
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Tosta integral formatge, oli i tomata
Tosta integral queso, aceite y tomate

Carabasseta farcida de verdures+fruita
Calabacin relleno de verduras+fruta

logurt i suc de fruita natural/ Entrepà
Yogur y jugo de fruta natural/Bocadillo

Coc de tomata
Coca de tomate
Suquet de peix
Guisado de pescado
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Llet amb canolla i llimó+galetes xocolànes
Leche+canola y limon+galletas chocolate

Amanida+reguet d'ou+fruita
Ensalada+revuelto de huevo+fruta

Tosta oli-tomata i suc natural/ logurt
Tosta aceite-tomate y jugo natural/ yogur

Saltejat de cigrons amb allioli
Salteado de garbanzos con alioli
Hamburguesa amb tomata
Hamburguesa con tomate
Fruita del temps
Fruta del tiempo

Entrepà paté vegetal + fruita
Bocadillo de paté vegetal+ fruta

Sopa+fruita de creïlles i ceba+fruita
Sopa+patata de patatas y cebolla+fruta



Peix fresc de temporada:

Blau: Aladroc, cavalla, sardina...

Blanc: Truita, lluç, musola, peix de roca, morralla...

Bacallà MSC pesca sostenible