



*** Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.**

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

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

FEBRERO 2025

LUNES

3
Lechuga, manzana y pasas [8]
[14]
Guiso de patata con pollo y
verduras [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

10
Lechuga, manzana y pasas [8]
[14]
Lentejas eco a la jardinera [1]
[6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Salsa barbacoa casera [6] [10]
Pan integral y fruta [1]

17
Lechuga, manzana y pasas [8]
[14]
Sopa de verdura con fideo
eco [1] [6]
Ventresca de merluza en
tempura de garbanzo [4]
Chips de boniato
Pan integral y fruta [1]

24
Lechuga, manzana y pasas [8]
[14]
Lentejas eco estofadas [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3]
[6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

4
Lechuga, piña, maíz y
vinagreta de mandarina
Potaje de garbanzos con
huevo [3] [6]
Fajita murciana [1] [4]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, piña, maíz y
vinagreta de mandarina
Espaguetis integrales con pisto
[1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla de zanahoria y puerro
[3]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, pipas, zanahoria y col
lombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Crema de verduras con coliflor
[6]
Lasaña mixta [1] [2] [6]
Pan integral y fruta [1]

25
Lechuga, piña, maíz y
vinagreta de mandarina
Arroz con salsa de tomate [6]
Salmón con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

5
Lechuga, pipas, zanahoria y col
lombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Tomate rallado y queso fresco
artesano [2]
Arroz al horno [6]
Pan integral, fruta y leche [1]
[2]

12
Lechuga, pipas, zanahoria y col
lombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Crema bretona eco [6]
Goulash de pavo [6]
Pan integral y fruta [1]

19
Lechuga, piña, maíz y
vinagreta de mandarina
Potaje de alubias eco con
magro [6]
Tortilla francesa [3]
Pan integral, fruta y leche [1]
[2]

26
Mezclum, olivas, calabaza y
queso [2]
Sopa de gallina con letras [1]
[3] [6] [10] [12]
Lomo asado con patata a lo
pobre [6]
Pan integral, fruta y yogur
artesano [1] [2]

JUEVES

6
Lechuga, manzana, tomate y
pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Plumas integrales a la
boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7]
[10] [12] [14]
Merluza con salsa marinera [4]
[5] [6] [13]
Pan integral y fruta [1]

13
Lechuga, manzana, tomate y
pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Caballa desmigada, tomate
natural y rodajas de aceituna
[4]
Arroz con rape [4] [5] [6] [13]
Pan integral y fruta [1]

20
Lechuga, manzana, tomate y
pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Taller de hummus eco [1] [6]
Paella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

27
Lechuga, manzana, tomate y
pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garbanzos eco con
repollo [6]
Alitas de pollo al ajillo [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

7
Mezclum, olivas, calabaza y
queso [2]
Crema de legumbres eco [6]
Jamoncitos de pollo a la
naranja [6]
Pan integral y fruta [1]

14
Mezclum, olivas, calabaza y
queso [2]
Sopa de ave con maravilla [1]
[3] [6] [10] [12]
Albóndigas con tomate [3] [6]
Patatas al pimentón [6]
Pan integral, yogur artesano
con confetti de chocolate y
fruta [1] [2] [12]

21
Mezclum, olivas, calabaza y
queso [2]
Guiso de patatas con puerro y
verduras [6]
Pescado fresco [4]
Pisto [6]
Pan integral y fruta [1]

28
Lechuga, pipas, zanahoria y col
lombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Tomate, atún y olivas [4]
"Rossejat" de fideos con sepia
[1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2910 Kj / 696 Kcal
LIP - 25.6 g
AGS - 6.3 g
HC - 81.8 g
Azúcar - 22.7 g
Proteínas - 32.7 g
Sal - 2.3 g

Energía - 2835 Kj / 678 Kcal
LIP - 25.8 g
AGS - 5.5 g
HC - 82.6 g
Azúcar - 22.7 g
Proteínas - 25.5 g
Sal - 2.1 g

Energía - 2934 Kj / 702 Kcal
LIP - 26.9 g
AGS - 5.4 g
HC - 79.5 g
Azúcar - 23.3 g
Proteínas - 29.5 g
Sal - 2.3 g

Energía - 2740 Kj / 656 Kcal
LIP - 24.0 g
AGS - 4.8 g
HC - 77.6 g
Azúcar - 21.3 g
Proteínas - 29.6 g
Sal - 2.1 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO₂, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara