

Menú diciembre 2024 - frutos secos y rosáceas

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Lechuga, zanahoria y remolacha Lentejas eco con verduras de invierno Tortilla de boniato y puerro Pan integral y fruta	3	Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Arroz con tomate Ventresca en salsa mery Pan integral y fruta	4	Lechuga, col lombarda y zanahoria Crema de garrofón Lomo asado con patata panadera Pan integral y yogur artesano	5	Lechuga, tomate y zanahoria Fajita de tomate y atún Fideuà marinera Pan integral y fruta		
9	Lechuga, zanahoria y remolacha Espaguetis integrales con pisto Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	10	Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Cocido de garbanzos con carne Tortilla de patata y cebolla tierna Pan integral y fruta	11	Lechuga, col lombarda y zanahoria Caballa desmigada con aceitunas y tomate Arroz de rape Pan integral y leche	12	Lechuga, tomate y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna Pan integral y fruta	13	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Crema de alubia roja y calabaza Pescado fresco con chips de boniato Pan integral y fruta
16	Lechuga, zanahoria y remolacha Lentejas eco con calabaza Pan pizza de atún, tomate y aceitunas Pan integral y fruta	17	Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Pasta integral napolitana con queso Tortilla de calabaza Pan integral y fruta	18	Lechuga, col lombarda y zanahoria Crema castellana Tempura de merluza y pisto Pan integral y fruta	19	Lechuga, tomate y zanahoria Tomate rallado y queso fresco artesano Paella valenciana Pan integral y fruta	20	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Sopa navideña Inturburger de pollo con chips de patata Pan integral y postre casero

ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables

ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad y recetas tradicionales actualizadas

ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros



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 - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"

