

Menú diciembre 2024 - hipocalórica

casaintur
SALUDABLES DESDE 1888

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha y pipas</p> <p>Lentejas eco con verduras de invierno</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	3	<p>Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Ventresca en salsa mery</p> <p>Pan integral y fruta</p>	4	<p>Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria</p> <p>Crema de garrofón</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pan integral y yogur artesano</p>	5	<p>Lechuga, tomate, manzana y pipas</p> <p>Burrito vegetal</p> <p><i>Fideuà</i> de verduras</p> <p>Pan integral y fruta</p>			
9	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha y pipas</p> <p>Espaguetis integrales con pisto</p> <p>Lomo a la plancha con aceite de oliva</p> <p>Pan integral y fruta</p>	10	<p>Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta</p> <p>Cocido de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	11	<p>Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria</p> <p>Caballa desmigada con aceitunas y tomate</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Pan integral y leche</p>	12	<p>Lechuga, tomate, manzana y pipas</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas</p> <p>Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna</p> <p>Pan integral y fruta</p>	13	<p>Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso</p> <p>Crema de alubia roja y calabaza</p> <p>Pescado fresco</p> <p>Pan integral y fruta</p>	
16	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha y pipas</p> <p>Lentejas eco con calabaza</p> <p>Pan pizza de tomate y aceitunas</p> <p>Pan integral y fruta</p>	17	<p>Mix de lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta</p> <p>Pasta integral napolitana</p> <p>Tortilla de calabaza</p> <p>Pan integral y fruta</p>	18	<p>Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria</p> <p>Crema castellana</p> <p>Merluza al horno con pisto</p> <p>Pan integral y fruta</p>	19	<p>Lechuga, tomate, manzana y pipas</p> <p>Tomate rallado y queso fresco artesano</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pan integral y fruta</p>	20	<p>Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso</p> <p>Sopa de hortalizas</p> <p>Burger de pollo asada</p> <p>Pan integral y postre casero</p>	

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"

