



* 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



LUNES

2
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Potaje de lentejas eco con chirivía [1] [6]
Tortilla de boniato y puerro [3]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

3
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Arroz con salsa de tomate [6]
Ventresca con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

4
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garrofón [6]
Lomo asado con patata panadera [6]
Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

JUEVES

5
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Burrito vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14]
"Fideuà" marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Fruta

VIERNES

6
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna [6]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2760 Kj / 660 Kcal
LIP - 21.7 g
AGS - 4.8 g
HC - 84.0 g
Azúcar - 21.8 g
Proteínas - 26.8 g
Sal - 2.1 g

9
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Espaguetis integrales con pisto [1] [3] [6] [10] [12]
Croqueta de espinacas [1] [2] [10] [12]
Pan integral y fruta [1]

10
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Cocido con garbanzo eco [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4]
Arroz con rape [4] [5] [6] [13]
Pan integral, fruta y leche [1] [2]

12
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna [6]
Pan integral y fruta [1]

13
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Crema de alubia roja eco con calabaza [6]
Pescado fresco [4]
Chips de boniato
Pan integral y fruta [1]

Energía - 2710 Kj / 648 Kcal
LIP - 23.8 g
AGS - 4.2 g
HC - 79.4 g
Azúcar - 22.4 g
Proteínas - 27.2 g
Sal - 1.9 g

16
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con calabaza [1] [6]
Pan pizza de atún, tomate y aceitunas [1] [4]
Fruta

17
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Pasta integral napolitana con queso [1] [2] [3] [6] [10] [12]
Tortilla de calabaza [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema castellana con legumbre eco [6]
Merluza en tempura [4]
Pisto [6]
Pan integral y muñeco "plátanevado" [1]

19
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Paella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

20
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Sopa navideña con picadillo [1] [3] [6]
Inturburger de pollo [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14]
Patatas chips
Coca dulce de chocolate [1] [2] [3]

Energía - 3039 Kj / 727 Kcal
LIP - 28.9 g
AGS - 6.8 g
HC - 84.7 g
Azúcar - 23.4 g
Proteínas - 31.8 g
Sal - 2.6 g

21
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna [6]
Pan integral y fruta [1]

22
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Sopa navideña con picadillo [1] [3] [6]
Inturburger de pollo [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14]
Patatas chips
Coca dulce de chocolate [1] [2] [3]

23
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna [6]
Pan integral y fruta [1]

24
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla tierna [6]
Pan integral y fruta [1]

25
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Sopa navideña con picadillo [1] [3] [6]
Inturburger de pollo [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14]
Patatas chips
Coca dulce de chocolate [1] [2] [3]

Energía - /
LIP -
AGS -
HC -
Azúcar -
Proteínas -
Sal -



[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