

Menú enero 2025 - hipocalórica

casaintur
SALUDABLES DESDE 1997

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8	9	10
	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina Lentejas eco con puerro Merluza al horno Pan integral y fruta	Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria Sopa de gallina con fideo eco y garbanzo Alitas al ajillo Pan integral, leche y fruta	Ensalada de invierno con naranja y nueces Paella valenciana Pan integral y fruta	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Espirales eco con tomate Tortilla de calabacín Pan integral y fruta
13	14	15	16	17
Mix de lechuga, manzana y pasas Guiso de vegetales con patata Merluza al horno Pan integral y fruta	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina Crema de guisante y puerro Lomo con salsa de verdura Pan integral y fruta	Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pechuga de pollo con tomate y cebolla. Zanahoria (g) Pan integral, yogur artesano y fruta	Lechuga, tomate, manzana y pipas Garbanzos eco con espinacas Tortilla francesa Pan integral y fruta	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Arroz con tomate Pescado fresco Pan integral y fruta
20	21	22	23	24
Mix de lechuga, manzana y pasas Potaje de lentejas eco Huevo roto Pan integral y fruta	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina Crema de garrofón Pizza casera margarita Fruta	Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria Queso fresco artesano con tomate natural Arroz de verduras Pan integral, leche y fruta	Lechuga, tomate, manzana y pipas Sopa de verduras con fideo eco Longanizas con tomate Pan integral y fruta	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Hervido valenciano Chuletas de pavo asadas Pan integral y fruta
27	28	29	30	31
Mix de lechuga, manzana y pasas Macarrones integrales napolitana Lomo asado Pan integral y fruta	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina Arroz a la jardinera Tortilla francesa Pan integral y fruta	Lechuga, col lombarda, pipas y zanahoria Crema de garbanzos eco Pollo en su jugo con nabo Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, manzana y pipas Sopa de letras Medallones de solomillo Pan integral y postre especial	Mix de lechuga, calabaza, olivas y queso Lentejas eco con calabaza Pescado fresco y pisto Pan integral y fruta

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"

