

Menú septiembre 2025 - frutos secos y rosáceas

casa intur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Jamoncitos al horno Pan integral y fruta	9 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con verduras Merluza en tempura con garbanzo Pan integral y fruta	10 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Sopa vegetal con estrellitas Pollo asado con calabacín y tomate Pan integral y fruta	11 Brotes, lechuga y tomate Arroz con tomate Tortilla de queso Pan integral y fruta	12 Lechuga, tomate y queso Crema de alubia roja y calabaza Lomo asado con patata panadera Pan integral, leche y fruta
15 Ensalada de espirales con piña Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	16 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco con verduritas de verano Tortilla española Pan integral y fruta	17 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Empedrado de arroz con verduras y legumbre Ventresca de merluza al horno Pan integral y fruta	18 Lechuga, tomate y queso Crema de garrofón Chuletas de pavo con pisto Pan integral y fruta	19 Brotes, lechuga y tomate Tomate natural con queso fresco artesano Fideos a la cazuela Pan integral, yogur y fruta
22 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas eco con calabaza Tortilla francesa Pan integral y fruta	23 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis integrales con queso al gratén Abadejo a la marinera Pan integral y fruta	24 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema de judías verdes Contramuslo de pollo a la piña Pan integral y fruta	25 Brotes, lechuga y tomate Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas Arroz con rape Pan integral y fruta	26 Ensalada de verano Albóndigas con tomate Pan integral y leche merengada
29 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Hervido valenciano con lactonesa casera Filete de pescadilla rebozado natural Pan integral y fruta	30 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco estofados con puerro Pechuga de pollo con tomate y cebolla Pan integral y fruta	<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</p> <p>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.inturocolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"</p>		

