

# Menú octubre 2025 - gluten

**casaintur**  
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>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 <a href="mailto:colectividades@intur.com">colectividades@intur.com</a>   Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639   Descárgate mensualmente los menús en <a href="http://www.inturcolectividades.com">www.inturcolectividades.com</a> o en nuestra APP "Intur APP"</p>				<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>"Fideuà" s/gluten campera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, semillas y queso</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria</p> <p>Pasta s/gluten de pescado</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>3</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Tomate natural, atún y olivas</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pan s/gluten, yogur artesano y fruta</p>	
<p>6</p> <p>Ensalada de pasta (s/gluten)</p> <p>Buñuelos de bacalao y salsa de ketchup casera</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Estofado de alubias con magro</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Sopa de gallina y fideos s/gluten</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>					
<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Pasta s/gluten con verduras de la huerta</p> <p>Huevo roto con patatas</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con fideo s/gluten</p> <p>Longanizas con salsa de calabaza</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Potaje de garbanzos con chirivía</p> <p>Panini s/gluten de atún, vegetales y queso</p> <p>Fruta</p>		<p>16</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Tomate natural y queso fresco artesano</p> <p>Arroz del pescador a partir de morralla y chipirón</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, semillas y queso</p> <p>Crema de calabaza y pipas</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera</p> <p>Pan s/gluten, leche y fruta</p>	
<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Plumas s/gluten con huevo duro</p> <p>Salmón en salsa mery</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Alubias con boniato</p> <p>Tortilla de puerro y queso</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Crema castellana con legumbre eco</p> <p>Pollo en su jugo con nabo</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>23</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Sopa de cocido (s/gluten)</p> <p>Pastel de carne con patata y zanahoria</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, semillas y queso</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Pan s/gluten, yogur artesano y fruta</p>	
<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Guiso de patata con vegetales y magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Espaguetis s/gluten al pesto rosso</p> <p>Ventresca a la carbonada</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Olla de Castelló con legumbre eco</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>30</p> <p>Taller de ensaladas</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>		<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, semillas y queso</p> <p>Crema de alubias eco</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Pan s/gluten y postre terrorífico</p>	