

Menú septiembre 2025 - hipocalórica

casaintur
SALUDABLES DESDE 1982

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones integrales con tomate Jamoncitos al horno Pan integral y fruta	9 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con verduras Merluza al horno 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, tomate y manzana Arroz con tomate Tortilla francesa Pan integral y fruta	12 Lechuga, tomate, semillas y queso Crema de alubia roja y calabaza Lomo asado Pan integral, yogur desnatado y fruta
15 Ensalada de espirales con piña (s/queso) Pollo asado en su jugo Pan integral y fruta	16 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco con verduritas de verano Tortilla francesa Pan integral y fruta	17 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Empedrado de arroz con verduras Ventresca de merluza al horno Pan integral y fruta	18 Lechuga, tomate, semillas y queso Crema de garrofón Chuletas de pavo con pisto Pan integral y fruta	19 Brotes, lechuga, tomate y manzana Tomate natural con queso fresco artesano Fideos a la cazuela Pan integral, yogur desnatado 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 a la napolitana Abadejo al horno Pan integral y fruta	24 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema de judías verdes Contramuslo de pollo asado Pan integral y fruta	25 Brotes, lechuga, tomate y manzana Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas Arroz con vegetales Pan integral y fruta	26 Ensalada de verano (s/atún y s/huevo) Lomo con tomate Pan integral y yogur desnatado
29 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Hervido valenciano Pescado al horno 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.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP" </p>		

