



* Oferim el valor nutricional de totes les elaboracions, complint el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-ho a colectividades@intur.com | Descarrega't mensualment els menús a www.casaintur.com o en la nostra APP "Intur APP"

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. El nostre menú inclou vegetals i fruites frescos de temporada.

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



casa
intur
SALUDABLES
DESDE 1992

OCTUBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
		1 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Fideuà de verdures [1] [3] [6] [10] [12] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	2 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de présol i carlota [6] Lasanya de peix [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	3 Brots, encisam, tomata i poma Tonyina, tomata natural i olives [4] Paella valenciana [6] Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2911 KJ / 696 Kcal LIP - 24.4 g AGS - 5.6 g HC - 88.8 g Sucre - 21.2 g Proteïnes - 26.6 g Sal - 2.2 g
6 Amanida de espirals amb tonyina [1] [3] [4] [6] Nuggets vegetals [1] [2] [3] Quètxup casolà [6] Pa integral i fruita [1]	7 Encisam, tomata, cogombre i carlota Estofat de fesols eco amb magre [6] Truita de creïlla i ceba [3] [6] Pa integral i fruita [1]	8 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Sopa de gallina amb fideu eco [1] [6] Pollastre a l'all [6] Pa integral i fruita [1]			Energia - 2762 KJ / 661 Kcal LIP - 24.1 g AGS - 5.4 g HC - 73.7 g Sucre - 23.7 g Proteïnes - 33.8 g Sal - 2.7 g
13 Encisam, tomata, cogombre i olives Llenties eco de l'horta [1] [6] Ous trencats amb creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]	14 Encisam, tomata, cogombre i carlota Sopa coberta amb fideu eco [1] [3] [6] Llonganisses amb salsa de carabassa [6] Pa integral i fruita [1]	15 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Potatge de cigrons eco amb xirivia [6] Pizza casolana de tonyina, vegetals i formatge [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Fruita	16 Brots, encisam, tomata i poma Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Arròs del pescador a partir de morralla i xipiró [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	17 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de carabassa i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14] Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana [6] [10] Pa integral, fruita i llet [1] [2]	Energia - 3129 KJ / 748 Kcal LIP - 32.8 g AGS - 9.3 g HC - 78.9 g Sucre - 22.8 g Proteïnes - 32.5 g Sal - 2.7 g
20 Encisam, tomata, cogombre i olives Plomes integrals amb ou cuit [1] [3] [6] [10] [12] Salmó amb salsa mery [4] [6] Pa integral i fruita [1]	21 Encisam, tomata, cogombre i carlota Llenties eco estofades amb boniato [1] [6] Truita de porro i formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	22 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Crema castellana amb llegum eco [6] Pollastre al forn amb nap [6] Pa integral i fruita [1]	23 Brots, encisam, tomata i poma Sopa de bullit [1] [3] [10] [12] Pastís de carn picada, verduteres, creïlla i formatge [2] [3] [6] Pa integral i fruita [1]	24 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs amb salsa de tomata [6] Croquetes de bullit vegetal [1] [2] [7] [10] [12] [14] Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2906 KJ / 695 Kcal LIP - 24.0 g AGS - 5.2 g HC - 89.2 g Sucre - 23.6 g Proteïnes - 27.7 g Sal - 2.2 g
27 Encisam, tomata, cogombre i olives Guisat de creïlla amb magre i vegetals [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	28 Encisam, tomata, cogombre i carlota Espaguetis integrals "al pesto rosso" [1] [2] [3] [6] [8] [10] [12] [14] Lluç a la carbonada [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	29 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Olla de Castelló [6] [8] [12] [14] Cues de bacallà arrebossat natural [1] [3] [4] Pa integral i fruita [1]	30 Taller d'amanides [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs al forn [6] Pa integral i fruita [1]	31 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de fesols eco [6] Cuixetes de pollastre a la llima [6] Pa integral i postres terrorífiques [1]	Energia - 2960 KJ / 708 Kcal LIP - 25.8 g AGS - 6.5 g HC - 79.1 g Sucre - 19.4 g Proteïnes - 36.2 g Sal - 2.2 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacauets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca