

## Menú noviembre 2025 - carne

**casaintur**  
SALUDABLES DESDE 1999

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
| <b>3</b><br>Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas<br>Lentejas eco con verduras otoñales<br>Tempura de merluza<br>Pan integral y fruta        | <b>4</b><br>Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta<br>Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna<br><i>Fideuà</i> de rape<br>Pan integral y fruta | <b>5</b><br>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria<br>Crema de guisante y boniato<br>Abadejo asado con patata a lo pobre<br>Pan integral y fruta                     | <b>6</b><br>Lechuga, tomate, manzana y semillas<br>Arroz de verduras<br>Tortilla de brécol y queso<br>Pan integral y fruta               | <b>7</b><br>Mezclum, olivas, calabaza y queso<br>Sopa de verduras con maravilla<br>Burger de coliflor y queso<br>Pan integral, leche y fruta     |
| <b>10</b><br>Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas<br>Guiso de patata con vegetales<br>Tortilla de queso<br>Pan integral y fruta             | <b>11</b><br>Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta<br>Crema de verduras ecológicas<br>Lasaña de lentejas<br>Pan integral y fruta                              | <b>12</b><br>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria<br>Pasta integral con boloñesa veggie<br>Buñuelos de bacalao<br>Pan integral y fruta                             | <b>13</b><br>Lechuga, tomate, manzana y semillas<br>Olla de otoño con vegetales<br>Panini margarita<br>Fruta                             | <b>14</b><br>Mezclum, olivas, calabaza y queso<br>Arroz con tomate<br>Pescado fresco<br>Pan integral, yogur artesano y fruta                     |
| <b>17</b><br>Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas<br>Lentejas eco de la huerta<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Pan integral y fruta      | <b>18</b><br>Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta<br>Arroz con verduras otoñales<br>Colas de bacalao rebozado<br>Pan integral y fruta                        | <b>19</b><br>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria<br>Sopa vegetal con fideo eco<br>Merluza con tomate<br>Pan integral y fruta                                      | <b>20</b><br>Lechuga, tomate, manzana y semillas<br>Crema de garrofón<br>Nuggets vegetales<br>Pan integral y fruta                       | <b>21</b><br>Mezclum, olivas, calabaza y queso<br>Atún, tomate y aceitunas<br><i>Rossejat</i> de fideos con sepia<br>Pan integral, leche y fruta |
| <b>24</b><br>Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas<br>Espaguetis integrales a la napolitana<br>Abadejo en salsa mery<br>Pan integral y fruta | <b>25</b><br>Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta<br>Guiso de verduritas con patata<br>Tortilla francesa con esfera de hummus<br>Pan integral y fruta        | <b>26</b><br>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria<br>Crema de garbanzo eco y calabaza<br>Bocaditos de merluza con rebozado natural<br>Pan integral y postre casero | <b>27</b><br>Lechuga, tomate, manzana y semillas<br>Tomate natural y queso fresco artesano<br>Paella de verduras<br>Pan integral y fruta | <b>28</b><br>Mezclum, olivas, calabaza y queso<br>Olla valenciana (s/carne)<br>Pizza de atún y queso<br>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](mailto:colectividades@intur.com) | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://www.inturcolectividades.com) o en nuestra APP "Intur APP"