

## Menú noviembre 2025 - carne

**casa intur**  
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Lentejas eco con verduras otoñales		Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna		Crema de guisante y boniato		Arroz de verduras		Sopa de verduras con maravilla	
Tempura de merluza		Fideuà de rape		Abadejo asado con patata a lo pobre		Tortilla de brécol y queso		Burger de coliflor y queso	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, leche y fruta	
10		11		12		13		14	
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Guiso de patata con vegetales		Crema de verduras ecológicas		Pasta integral con boloñesa veggie		Olla de otoño con vegetales		Arroz con tomate	
Tortilla de queso		Lasaña de lentejas		Buñuelos de bacalao		Panini margarita		Pescado fresco	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Fruta		Pan integral, yogur artesano y fruta	
17		18		19		20		21	
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Lentejas eco de la huerta		Arroz con verduras otoñales		Sopa vegetal con fideo eco		Crema de garrofón		Atún, tomate y aceitunas	
Tortilla de patata y cebolla		Colas de bacalao rebozado		Merluza con tomate		Nuggets vegetales		Rossejat de fideos con sepia	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, leche y fruta	
24		25		26		27		28	
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Espaguetis integrales a la napolitana		Guiso de verduritas con patata		Crema de garbanzo eco y calabaza		Tomate natural y queso fresco artesano		Olla valenciana (s/carne)	
Abadejo en salsa mery		Tortilla francesa con esfera de hummus		Bocaditos de merluza con rebozado natural		Paella de verduras		Pizza de atún y queso	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y postre casero		Pan integral y fruta		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 solicitártalo en [colectividades.intur.com](http://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"