

Menú octubre 2025 - carne

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 | 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"

6

Ensalada de pasta

Nuggets vegetales y salsa de ketchup casera

Pan integral y fruta

7

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria

Estofado de alubias con verdura

Tortilla de patata y cebolla

Pan integral y fruta

8

Lechuga, tomate, remolacha y olivas

Sopa de hortaliza y fideos eco

Abadejo al ajillo

Pan integral y fruta

2

Lechuga, tomate, semillas y queso

Crema de guisantes y zanahoria

Lasaña de pescado

Pan integral y fruta

3

Brotes, lechuga, tomate y manzana

Tomate natural, atún y olivas

Paella de verduras

Pan integral, yogur artesano y fruta

13

Lechuga, tomate, remolacha y olivas

Potaje de lentejas eco con verdura de la huerta

Huevo roto con patatas

Pan integral y fruta

14

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria

Sopa de verduras con fideo eco

Merluza con salsa de calabaza

Pan integral y fruta

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas

Potaje de garbanzos con chirivía

Pizza casera de atún, vegetales y queso

Fruta

16

Brotes, lechuga, tomate y manzana

Tomate natural y queso fresco artesano

Arroz del pescador a partir de morralla y chipirón

Pan integral y fruta

17

Lechuga, tomate, semillas y queso

Crema de calabaza y pipas

Buñuelos de bacalao con salsa barbacoa casera

Pan integral, leche y fruta

20

Lechuga, tomate, remolacha y olivas

Plumas integrales con huevo duro

Salmón en salsa mery

Pan integral y fruta

21

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria

Lentejas eco con boniato

Tortilla de puerro y queso

Pan integral y fruta

22

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas

Crema castellana con legumbre eco

Panini margarita

Fruta

23

Brotes, lechuga, tomate y manzana

Sopa de caldo vegetal

Pastel de huevo con patata y zanahoria

Pan integral y fruta

24

Lechuga, tomate, semillas y queso

Arroz con tomate

Croquetas de cocido vegetal

Pan integral, yogur artesano y fruta

27

Lechuga, tomate, remolacha y olivas

Guiso de patata con vegetales

Tortilla francesa

Pan integral y fruta

28

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria

Espaguetis integrales al pesto rosso

Ventresca a la carbonada

Pan integral y fruta

29

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas

Olla de legumbres y verdura

Bacalao rebozado

Pan integral y fruta

30

Taller de ensaladas

Arroz con vegetales

Pan integral y fruta

31

Lechuga, tomate, semillas y queso

Crema de alubias eco

Pescado al limón

Pan integral y postre terrorífico