

Menú noviembre 2025 - frutos secos y rosáceas

casa intur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
Lechuga, zanahoria y remolacha		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate y zanahoria		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 puchero		Sopa de ave con maravilla	
Tempura de merluza		Fideuà de rape		Lomo asado con patata a lo pobre		Tortilla de brécol y queso		Pollo asado en su jugo	
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 y remolacha		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate y zanahoria		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Guiso de patata con vegetales y magro		Crema de verduras ecológicas		Pasta integral con tomate		Olla de otoño con hueso de jamón y repollo		Arroz con tomate	
Tortilla de queso		Lasaña mixta		Buñuelos de bacalao		Allitas de pollo al ajillo		Pescado fresco	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, yogur artesano y fruta	
17		18		19		20		21	
Lechuga, zanahoria y remolacha		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate y zanahoria		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		Albóndigas con tomate		Chuletas de pavo		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 y remolacha		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate y zanahoria		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Espaguetis integrales a la napolitana		Guiso de verduritas con pollo y patata		Crema de garbanzo eco y calabaza		Tomate natural y queso fresco artesano		Olla valenciana	
Abadejo en salsa mery		Tortilla francesa con esfera de hummus		Tombet de pollo		Paella valenciana		Panini 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 | 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"