



* Ofereim 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.



NOVEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
3 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Llentilles eco amb verdures de tardor [1] [6] "Tempura" de lluç [4] Pa integral i fruita [1]	4 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12] Fideuà de rap [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pa integral i fruita [1]	5 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de pèsols i boniato [6] Llomello rostit amb creïlles [6] Pa integral i fruita [1]	6 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs de putxero [6] Trita de bròcoli i formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	7 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Sopa d'au amb meravella [1] [3] [6] [10] [12] Pollastre amb poma i porro [6] Pa integral, llet i fruita [1] [2]	VALORACIÓ NUTRICIONAL Energia - 2814 Kj / 673 Kcal LIP - 25.2 g AGS - 5.5 g HC - 78.0 g Sucre - 24.2 g Proteïnes - 31.4 g Sal - 1.8 g
10 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guisat de creïlla amb vegetals i magre [6] Trita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	11 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Crema de verdures ecològiques [6] Lasanya mixta [1] [2] [6] Pa integral i fruita [1]	12 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Plomes integrals a la bolonyesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14] Bunyols de bacallà [3] [4] Pa integral i fruita [1]	13 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Olla de tardor amb cigró eco [6] Aletes de pollastre amb allada [6] Pa integral i fruita [1]	14 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Arròs amb salsa de tomata [6] Peix fresc [4] Pa integral, iogurt artesà i fruita [1] [2]	VALORACIÓ NUTRICIONAL Energia - 2965 Kj / 709 Kcal LIP - 25.7 g AGS - 5.7 g HC - 89.8 g Sucre - 27.1 g Proteïnes - 27.7 g Sal - 2.4 g
17 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Llentilles eco de l'horta [1] [6] Trita de creïlla i ceba [3] [6] Pa integral i fruita [1]	18 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Arròs amb verdures de tardor [6] Cues de bacallà amb arrebossat casolà [4] Pa integral i fruita [1]	19 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa vegetal amb fideus eco [1] [6] Mandonguilles amb tomata [6] Pa integral i fruita [1]	20 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de garrofó [6] Xulla de tito [1] [2] [6] [9] [12] Pa integral i fruita [1]	21 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Tonyina, tomaca natural i olives [4] Rossejat de fideus [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pa integral, llet i fruita [1] [2]	VALORACIÓ NUTRICIONAL Energia - 2748 Kj / 657 Kcal LIP - 24.3 g AGS - 5.2 g HC - 77.2 g Sucre - 22.9 g Proteïnes - 28.7 g Sal - 2.4 g
24 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Espaguetis integrals a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Abadejo amb salsa verda [4] [6] Pa integral i fruita [1]	25 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Guisat de verdures amb pollastre i creïlles [6] Trita francesa [3] Hummus de cigrons eco [6] Pa integral i fruita [1]	26 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de cigrons eco i carabassa [6] Tombet de pollastre [6] Pa integral i postre casolà [1] [3] [8] [14]	27 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Paella valenciana [6] Pa integral i fruita [1]	28 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Olla valenciana [6] Pizza casolana de tonyina, vegetals i formatge [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Fruita	VALORACIÓ NUTRICIONAL Energia - 3044 Kj / 728 Kcal LIP - 27.0 g AGS - 6.2 g HC - 84.6 g Sucre - 24.3 g Proteïnes - 35.9 g Sal - 2.5 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