



*** Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.**

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Descárgate mensualmente los menús en www.casaintur.com o en nuestra APP "Intur APP"

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

NOVIEMBRE 2025

LUNES

3
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]
Tempura de merluza [4]
Pan integral y fruta [1]

10
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guisado de patata con vegetales y magro [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

17
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco de la huerta [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

24
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]
Abadejo en salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

4
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] [12]
Fideuá de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Crema de verduras ecológicas [6]
Lasaña mixta [1] [2] [6]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Arroz con verduras otoñales [6]
Colas de bacalao natural con rebozado casero [4]
Pan integral y fruta [1]

25
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Guiso de verduritas con pollo y patata [6]
Tortilla francesa [3]
Hummus de garbanzo [6]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

5
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de guisantes y boniato [6]
Lomo asado con patata a lo pobre [6]
Pan integral y fruta [1]

12
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Plumas integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

19
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con fideo eco [1] [6]
Albóndigas con tomate [6]
Pan integral y fruta [1]

26
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garbanzos eco y calabaza [6]
Tombet de pollo [6]
Pan integral y postre casero [1] [3] [8] [14]

JUEVES

6
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz de puchero [6]
Tortilla de brécol y queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

13
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Olla de otoño con garbanzo eco [6]
Alitas de pollo al ajillo [6]
Pan integral y fruta [1]

20
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garrofón [6]
Chuletas de pavo [1] [2] [6] [9] [12]
Pan integral y fruta [1]

27
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Paella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

7
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Sopa de ave con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]
Pollo con manzana y puerro [6]
Pan integral, leche y fruta [1] [2]

14
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Arroz con salsa de tomate [6]
Pescado fresco [4]
Pan integral, yogur artesano y fruta [1] [2]

21
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Atún desmigado, tomate natural y olivas [4]
"Rossejat" de fideos [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral, leche y fruta [1] [2]

28
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Olla valenciana [6]
Pizza casera de atún, vegetales y queso [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]
Fruta

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2814 Kj / 673 Kcal
LIP - 25.2 g
AGS - 5.5 g
HC - 78.0 g
Azúcar - 24.2 g
Proteínas - 31.4 g
Sal - 1.8 g

Energía - 2965 Kj / 709 Kcal
LIP - 25.7 g
AGS - 5.7 g
HC - 89.8 g
Azúcar - 27.1 g
Proteínas - 27.7 g
Sal - 2.4 g

Energía - 2748 Kj / 657 Kcal
LIP - 24.3 g
AGS - 5.2 g
HC - 77.2 g
Azúcar - 22.9 g
Proteínas - 28.7 g
Sal - 2.4 g

Energía - 3044 Kj / 728 Kcal
LIP - 27.0 g
AGS - 6.2 g
HC - 84.6 g
Azúcar - 24.3 g
Proteínas - 35.9 g
Sal - 2.5 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO₂, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara