

Menú diciembre 2025 - carne

casa intur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Pasta eco con tomate Tortilla de calabaza y cebolla Pan integral y fruta	2 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Potaje de garbanzos eco con espinacas Nuggets de brécol y queso con salsa ketchup Pan integral y fruta	3 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Sopa vegetal con estrellitas Revuelto de huevo con patata Pan integral y fruta	4 Lechuga, tomate, manzana y semillas Arroz con tomate Ventresca en salsa mery Pan integral y fruta	5 Mezclum, olivas, calabaza y queso Crema de alubias eco Pescado enharinado con patata al romero Pan integral, yogur y fruta
9 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Lentejas eco estofadas con boniato Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	10 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Arroz caldoso (s/carne) Huevo revuelto con tomate Pan integral y fruta	11 Lechuga, tomate, manzana y semillas Puré de legumbres eco Merluza con salsa verde Pan integral y fruta	12 Mezclum, olivas, calabaza y queso Tomate natural con queso fresco artesano Fideuá de vegetales Pan integral y fruta	
15 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Guiso de patata jardinera Filete de pescadilla rebozado natural Pan integral y fruta	16 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Cocido valenciano (s/carne) Tortilla de patata y cebolla Pan integral y fruta	17 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Crema de guisante y zanahoria Ventresca con brócoli y zanahoria Pan integral y fruta	18 Lechuga, tomate, manzana y semillas Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas Paella de rape Pan integral y fruta	19 Mezclum, olivas, calabaza y queso Sopa de hortalizas Burger vegetal Pan integral y postre navideño
22 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Arroz con tomate Tortilla francesa Pan integral y fruta		 <p>#INTURODS PROYECTO EDUCATIVO</p>	<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p> Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"</p>