

Menú diciembre 2025 - gluten

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Pasta s/gluten a la carbonara		Potaje de garbanzos eco con espinacas		Sopa vegetal con pasta s/gluten		Arroz con tomate		Crema de alubias eco	
Tortilla de calabaza y cebolla		Merluza enharinada (con harina de maíz) con salsa ketchup		Goulash de pavo		Ventresca en salsa mery		Lomo asado con patata al romero	
Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten, yogur y fruta	
	9		10		11		12		
		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
		Espaguetis s/gluten con verduritas		Arroz caldoso		Puré de legumbres eco		Tomate natural con queso fresco artesano	
		Buñuelos de bacalao		Huevo revuelto con tomate		Alitas de pollo a la miel		Fideuá s/gluten de secreto y vegetales	
		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta	
15	16		17		18		19		
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas		Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta		Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria		Lechuga, tomate, manzana y semillas		Mezclum, olivas, calabaza y queso	
Guiso de patata jardinera		Cocido valenciano		Crema de guisante y zanahoria		Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas		Sopa navideña (s/gluten)	
Filete de pescadilla rebozado natural (c/harina de maíz)		Tortilla de patata y cebolla		Pollo asado con brócoli y zanahoria		Paella de rape		Burger de pollo	
Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y fruta		Pan s/gluten y postre navideño	
22		Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas							
Arroz con tomate									
Tortilla francesa									
Pan s/gluten y 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 solicitarlo en colectividades@intur.com | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en www.inturods.com o en nuestra APP "Intur APP"