

## Menú diciembre 2025 - huevo, pescado y lentejas

**casa intur**  
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Pasta s/huevo a la carbonara Panini con tomate y queso Pan integral y fruta	2 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Potaje de garbanzos eco con espinacas Filete de pollo y salsa ketchup Pan integral y fruta	3 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Sopa vegetal con pasta s/huevo Goulash de pavo Pan integral y fruta	4 Lechuga, tomate, manzana y semillas Arroz con tomate Guisantes salteados con salsa mery Pan integral y fruta	5 Mezclum, olivas, calabaza y queso Crema de alubias eco Lomo asado con patata al romero Pan integral, yogur y fruta
9 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Espaguetis s/huevo con verduritas Verduras en tempura Pan integral y fruta	10 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Arroz caldoso Filete a la plancha con tomate Pan integral y fruta	11 Lechuga, tomate, manzana y semillas Puré de legumbres eco Alitas de pollo a la miel Pan integral y fruta	12 Mezclum, olivas, calabaza y queso Tomate natural con queso fresco artesano Fideuá s/huevo de secreto y vegetales Pan integral y fruta	
15 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Guiso de patata jardinera Judía salteadas con verduras de invierno Pan integral y fruta	16 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Cocido valenciano Panini margarita Pan integral y fruta	17 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Crema de guisante y zanahoria Pollo asado con brócoli y zanahoria Pan integral y fruta	18 Lechuga, tomate, manzana y semillas Queso fresco con tomate rallado y aceitunas Paella de verduras Pan integral y fruta	19 Mezclum, olivas, calabaza y queso Sopa navideña (s/huevo) Filete a la plancha Pan integral y postre navideño
22 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Arroz con tomate Pollo horneado en su jugo Pan integral y fruta	 <p>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</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](mailto:colectividades@intur.com) | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639  
| Descárgate mensualmente los menús en [www.inturods.com](http://www.inturods.com) o en nuestra APP "Intur APP"