

Menú diciembre 2025 - marisco y pescado

casa intur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Pasta eco a la carbonara 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 Goulash de pavo Pan integral y fruta	4 Lechuga, tomate, manzana y semillas Arroz con tomate Huevo cocido con aceite de oliva 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 Lentejas eco estofadas con boniato Filete de pollo a la plancha Pan integral y fruta	10 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Arroz caldoso Huevo revuelto 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 de secreto y vegetales Pan integral y fruta
15 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Guiso de patata jardinera Nuggets vegetales Pan integral y fruta	16 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Cocido valenciano Tortilla de patata y cebolla 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 Filete a la plancha Pan integral y postre navideño
22 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Arroz con tomate Tortilla francesa Pan integral y fruta				<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.inturods.com o en nuestra APP "Intur APP"</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