



* Oferim el valor nutricional de totes les elaboracions, complint el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-ho a colectividades@intur.com | Descarrega't mensualment els menús a www.casaintur.com o en la nostra APP "Intur APP"

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. El nostre menú inclou vegetals i fruites frescos de temporada.

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

DESEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
1 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta eco a la carbonara [1] [2] [6] Truita de carabassa i ceba [3] [6] Pa integral i fruita [1]	2 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Cigrons eco amb espinacs [6] Nuggets vegetals [1] [2] [3] Quètxup casolà [6] Pa integral i fruita [1]	3 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [10] [12] "Goulash" de tito [6] Pa integral i fruita [1]	4 Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs amb salsa de tomata [6] Lluç amb salsa mery [4] [6] Pa integral i fruita [1]	5 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Crema bretona eco [6] Llomello rostit Creïlles amb romer [6] Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2777 Kj / 664 Kcal LIP - 24.3 g AGS - 5.4 g HC - 82.6 g Sucre - 22.7 g Proteïnes - 28.4 g Sal - 2.0 g
	9 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Llenties eco estofades amb boniato [1] [6] Bunyols de bacallà [3] [4] Pa integral i fruita [1]	10 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs caldós [6] Ous trencats amb creïlla [3] Pa integral i fruita [1]	11 Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de llegums eco [6] Aletes de pollastre a la mel Pa integral i fruita [1]	12 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Fideuà amb secret i vegetals [1] [3] [6] [10] [12] Pa integral i fruita [1]	Energia - 2883 Kj / 690 Kcal LIP - 25.3 g AGS - 5.8 g HC - 83.8 g Sucre - 25.6 g Proteïnes - 28.7 g Sal - 2.1 g
15 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guisat de creïlla a la jardineria [6] Filet de llucet amb arrebossat natural [1] [3] [4] [5] [13] Pa integral i fruita [1]	16 Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta Potatge valencià amb llegum eco [6] Truita de creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]	17 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Crema de pèsol i carlota [6] Pernilets de pollastre rostit en el seu suc [6] Saltat de bròcoli amb carlota Pa integral i fruita [1]	18 Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12] Arròs amb rap [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	19 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa nadalenca amb fideu eco [1] [3] [6] Inturbuger de pollastre [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14] Biscuit de taronja i xocolata [1] [2] [3] [12]	Energia - 2900 Kj / 694 Kcal LIP - 25.9 g AGS - 5.4 g HC - 79.2 g Sucre - 23.3 g Proteïnes - 34.5 g Sal - 2.2 g
22 Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs amb salsa de tomata [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]					Energia - 2869 Kj / 686 Kcal LIP - 25.5 g AGS - 4.5 g HC - 94.9 g Sucre - 23.5 g Proteïnes - 15.5 g Sal - 2.0 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacauets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca