

MENÚ



*** Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.**

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Descárgate mensualmente los menús en www.casaintur.com o en nuestra APP "Intur APP"

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

DICIEMBRE 2025

LUNES

1
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Pasta eco a la carbonara [1] [2] [6]
Tortilla de calabaza y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

2
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Garbanzos eco con espinacas [6]
Nuggets vegetales [1] [2] [3]
Kétchup casero [6]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

3
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [10] [12]
Goulash de pavo [6]
Pan integral y fruta [1]

JUEVES

4
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz con salsa de tomate [6]
Ventresca con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

5
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Crema bretona eco [6]
Lomo asado
Patatas al romero [6]
Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2777 Kj / 664 Kcal
LIP - 24.3 g
AGS - 5.4 g
HC - 82.6 g
Azúcar - 22.7 g
Proteínas - 28.4 g
Sal - 2.0 g

6
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Lentejas eco estofadas con boniato [1] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

9
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Lentejas eco estofadas con boniato [1] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

10
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz caldoso [6]
Huevo revuelto con tomate [3]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de legumbres eco [6]
Alitas de pollo a la miel
Pan integral y fruta [1]

12
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Fideuá de secreto y vegetales [1] [3] [6] [10] [12]
Pan integral y fruta [1]

Energía - 2883 Kj / 690 Kcal
LIP - 25.3 g
AGS - 5.8 g
HC - 83.8 g
Azúcar - 25.6 g
Proteínas - 28.7 g
Sal - 2.1 g

15
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guiso de patatas a la jardinera [6]
Filete de pescadilla rebozado natural [1] [3] [4] [5] [13]
Pan integral y fruta [1]

16
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Cocido valenciano con legumbre eco [6]
Tortilla de patata [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

17
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Crema de guisante y zanahoria [6]
Jamoncitos de pollo asado [6]
Salteado de brócoli y zanahoria
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Caballa desmigada, tomate natural y rodaja de aceitunas [4] [12]
Arroz con rape [4] [5] [6] [13]
Pan integral y fruta [1]

19
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa navideña con fideo eco [1] [3] [6]
Inturburger de pollo [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14]
Bizcocho de naranja con chocolate [1] [2] [3] [12]

Energía - 2900 Kj / 694 Kcal
LIP - 25.9 g
AGS - 5.4 g
HC - 79.2 g
Azúcar - 23.3 g
Proteínas - 34.5 g
Sal - 2.2 g

22
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz con salsa de tomate [6]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

23
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Lentejas eco estofadas con boniato [1] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

24
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz caldoso [6]
Huevo revuelto con tomate [3]
Pan integral y fruta [1]

25
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de legumbres eco [6]
Alitas de pollo a la miel
Pan integral y fruta [1]

26
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Crema bretona eco [6]
Lomo asado
Patatas al romero [6]
Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

Energía - 2869 Kj / 686 Kcal
LIP - 25.5 g
AGS - 4.5 g
HC - 94.9 g
Azúcar - 23.5 g
Proteínas - 15.5 g
Sal - 2.0 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuetes



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara