

## Menú enero 2026 - cerdo

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| <p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>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> | <p>Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en <a href="mailto:colectividades@intur.com">colectividades@intur.com</a>   Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639   Descárgate mensualmente los menús en <a href="http://www.inturcolectividades.com">www.inturcolectividades.com</a> o en nuestra APP "Intur APP"</p>  <p>#INTURODS<br/>PROYECTO EDUCATIVO</p> | <p>7</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Espaguetis integrales con caballa y tomate</p> <p>Nuggets de brécol y queso con salsa barbacoa casera</p> <p>Pan integral y fruta</p> | <p>8</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Estofado de alubias eco</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan integral y fruta</p>           | <p>9</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Sopa de hortalizas con maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Pan integral, fruta y leche</p>                 |
| <p>12</p> <p>Lechuga, manzana y pasas</p> <p>Potaje de lentejas eco con verdura de la huerta</p> <p>Huevo roto con patatas</p> <p>Pan integral y fruta</p>   | <p>13</p> <p>Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina</p> <p>Queso fresco artesano con tomate natural</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Pan integral y fruta</p>   | <p>14</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Sopa de verdura con fideo eco</p> <p>Filete de pollo con salsa de calabaza</p> <p>Pan integral y fruta</p>                           | <p>15</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Garbanzos eco estofados con chirivía</p> <p>Pizza casera de atún, vegetales y queso</p> <p>Fruta</p> | <p>16</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Crema de brócoli y boniato</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera</p> <p>Pan integral, fruta y yogur artesano</p> |
| <p>19</p> <p>Lechuga, manzana y pasas</p> <p>Plumas integrales con huevo duro</p> <p>Salmón en salsa mery</p> <p>Pan integral y fruta</p>  | <p>20</p> <p>Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de puerro y queso</p> <p>Pan integral y fruta</p>   | <p>21</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Crema castellana con legumbre eco y repollo</p> <p>Contramuslo de pollo en su jugo con nabo</p> <p>Pan integral y fruta</p>          | <p>22</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Sopa de verduras con fideo eco</p> <p>Pastel veggie</p> <p>Pan integral y fruta</p>                  | <p>23</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Lentejas eco con boniato</p> <p>Boquerones en tempura</p> <p>Pan integral, fruta y leche</p>                                |
| <p>26</p> <p>Lechuga, manzana y pasas</p> <p>Guiso de carne de pavo con vegetales</p> <p>Tortilla francesa con salsita de verduras</p> <p>Pan integral y fruta</p>   | <p>27</p> <p>Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina</p> <p>Espaguetis integrales al pesto rosso</p> <p>Ventresca en salsa mery</p> <p>Pan integral y fruta</p>  | <p>28</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Tosta integral de atún con tomate rallado</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Fruta</p>  | <p>29</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Olla de Castelló (s/carne)</p> <p>Abadejo rebozado</p> <p>Pan integral y fruta</p>                   | <p>30</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Crema de guisante y boniato</p> <p>Pollo al limón con arroz integral</p> <p>Pan integral y pudding de manzana</p>           |