

## Menú enero 2026 - frutos secos y rosáceas

**casa intur**  
SALUDABLES DESDE 1992

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.inturocollectividades.com">www.inturocollectividades.com</a> o en nuestra APP "Intur APP"</p> 	<p>7</p> <p>Lechuga, col lombarda y zanahoria</p> <p>Espaguetis integrales con caballa y tomate</p> <p>Buñuelos de bacalao con salsa barbacoa casera</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Estofado de alubias eco con magro</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 gallina con maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Pan integral, fruta y leche</p>
<p>12</p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria</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, col lombarda y zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con fideo eco</p> <p>Longanizas con salsa de calabaza</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Garbanzos eco estofados con chirivía</p> <p>Panini casero 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, tomate y zanahoria</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, 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 y aceitunas</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pastel de carne con patata y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>23</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Lentejas eco con boniato</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Pan integral, fruta y leche</p>
<p>26</p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria</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 con tomate</p> <p>Ventresca en salsa mery</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, col lombarda y zanahoria</p> <p>Tosta integral de atún con tomate rallado</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Olla de Castelló</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 postre</p>