

## Menú enero 2026 - gluten

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></p>	<p>7</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Espaguetis s/gluten con caballa y tomate</p> <p>Buñuelos de bacalao con salsa barbacoa casera</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Estofado de alubias eco con magro</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p>	<p>9</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Sopa de gallina con pasta s/gluten</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Pan s/gluten, fruta y leche</p>
12	13	14	15	16
Lechuga, manzana y pasas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina	Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria	Lechuga, tomate, manzana y semillas	Mezclum, olivas, calabaza y queso
Hervido valenciano	Queso fresco artesano con tomate natural	Sopa cubierta con fideo s/gluten	Garbanzos eco estofados con chirivía	Crema de brócoli y boniato
Huevo roto con patatas	Arroz del <i>senyoret</i>	Longanizas con salsa de calabaza	Pizza s/gluten de atún, vegetales y queso	Alitas de pollo con salsa barbacoa casera
Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Fruta	Pan s/gluten, fruta y yogur artesano
19	20	21	22	23
Lechuga, manzana y pasas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina	Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria	Lechuga, tomate, manzana y semillas	Mezclum, olivas, calabaza y queso
Plumas s/gluten con huevo duro	Arroz con tomate	Crema castellana con legumbre eco y repollo	Sopa de cocido (s/gluten)	Alubias eco con boniato
Salmón en salsa mery	Tortilla de puerro y queso	Contramuslo de pollo en su jugo con nabo	Pastel de carne con patata y zanahoria	Buñuelos de bacalao
Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten, fruta y leche
26	27	28	29	30
Lechuga, manzana y pasas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina	Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria	Lechuga, tomate, manzana y semillas	Mezclum, olivas, calabaza y queso
Guiso de carne de pavo con vegetales	Espaguetis s/gluten con tomate	Tosta s/gluten de atún con tomate rallado	Olla de Castelló	Crema de guisante y boniato
Tortilla francesa con salsita de verduras	Ventresca en salsa mery	Arroz con costra	Abadejo rebozado	Pollo al limón con arroz integral
Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y fruta	Fruta	Pan s/gluten y fruta	Pan s/gluten y postre