

Menú enero 2026 - gluten

casaintur
SALUDABLES DESDE 1899

| 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 colectividades@intur.com Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"</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> |
| <p>12</p> <p>Lechuga, manzana y pasas</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Huevo roto con patatas</p> <p>Pan s/gluten 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 <i>senyoret</i></p> <p>Pan s/gluten y fruta</p> | <p>14</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con fideo s/gluten</p> <p>Longanizas con salsa de calabaza</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p> | <p>15</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Garbanzos eco estofados con chirivia</p> <p>Pizza s/gluten 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 s/gluten, fruta y yogur artesano</p> |
| <p>19</p> <p>Lechuga, manzana y pasas</p> <p>Plumas s/gluten con huevo duro</p> <p>Salmón en salsa mery</p> <p>Pan s/gluten 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 s/gluten 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 s/gluten y fruta</p> | <p>22</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Sopa de cocido (s/gluten)</p> <p>Pastel de carne con patata y zanahoria</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p> | <p>23</p> <p>Mezclum, olivas, calabaza y queso</p> <p>Alubias eco con boniato</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Pan s/gluten, 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 s/gluten y fruta</p> | <p>27</p> <p>Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina</p> <p>Espaguetis s/gluten con tomate</p> <p>Ventresca en salsa mery</p> <p>Pan s/gluten y fruta</p> | <p>28</p> <p>Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria</p> <p>Tosta s/gluten de atún con tomate rallado</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Fruta</p> | <p>29</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Olla de Castelló</p> <p>Abadejo rebozado</p> <p>Pan s/gluten 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 s/gluten y postre</p> |