

Menú enero 2026 - huevo, pescado y lentejas

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 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/huevo con tomate</p> <p>Guisantes al curry</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, manzana y semillas</p> <p>Estofado de alubias eco con magro</p> <p>Salteado 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 pasta s/huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Pan integral, 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 de verdura con fideo eco	Garbanzos eco estofados con chirivía	Crema de brócoli y boniato
Timbal de verduras con patatas	Arroz con salsa de verduras	Longanizas con salsa de calabaza	Panini casero de vegetales y queso	Alitas de pollo con salsa barbacoa casera
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Fruta	Pan integral, 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/huevo con salsa de verdura	Arroz con tomate	Crema castellana con legumbre eco y repollo	Sopa de cocido con fideo eco	Pasta hervida napolitana
Judías verdes encebolladas	Pechuga de pollo asada	Contramuslo de pollo en su jugo con nabo	Pastel de carne con patata y zanahoria (s/huevo)	Ratatouille
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral, fruta y leche
26	27	28	29	30
Lechuga, manzana y pasas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de mandarina	Lechuga, col lombarda y zanahoria	Lechuga, tomate, manzana y semillas	Mezclum, olivas, calabaza y queso
Guiso de carne de pavo con vegetales	Espaguetis s/huevo al pesto rosso	Tosta integral de queso con tomate rallado	Olla de Castelló	Crema de guisante y boniato
Filete de pollo a la plancha	Legumbres (no lentejas) en salsa mery	Arroz de carne	Tempura de verduras	Pollo al limón con arroz integral
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y postre