



* Oferim el valor nutricional de totes les elaboracions, complint el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-ho a colectividades@intur.com | Descarrega't mensualment els menús a www.casaintur.com o en la nostra APP "Intur APP"

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. El nostre menú inclou vegetals i fruites frescos de temporada.

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



DILLUNS

2
Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14]
Llentilles eco amb verdures d'hivern [1] [6]
Truita de tonyina [3] [4]
Pa integral i fruita [1]

9
Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14]
Plomes integrals amb formatge [1] [2] [3] [6] [10] [12]
Abadejo a la marinera [4] [6]
Pa integral i fruita [1]

16
Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14]
Fideuà campera [1] [3] [6] [10] [12]
Truita francesa [3]
Pa integral i fruita [1]

23
Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14]
Guisat de vegetals i creïlla [6]
Filet de llucet arrebossat natural [4] [5] [13]
Pa integral i fruita [1]

30
Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14]
Potatge de llentilles eco amb verdura de l'horta [1] [6]
Truita de creïlla i ceba [3] [6]
Pa integral i fruita [1]

DIMARTS

3
Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Pasta eco amb carbonara vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14]
Ventresca "al caldo corto" [4] [6]
Pa integral i fruita [1]

10
Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de llentilla roja i coliflor [1] [6]
Xulla de titot amb creïlla a lo pobre [1] [2] [6] [9] [12]
Pa integral i fruita [1]

17
Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12]
Paella valenciana [6]
Pa integral i fruita [1]

24
Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Espaguetis integrals a la provençal [1] [3] [6] [10] [12]
Truita de formatge [2] [3]
Hummus de llegum eco [1] [6] [7] [10] [11]
Pa integral i fruita [1]

31
Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arròs amb chili vegetal [1] [6] [7] [12] [14]
Salmó amb salsa mery [4] [5] [6] [13]
Pa integral i fruita [1]

DIMECRES

4
Encisam, tomata, remolatxa i olives [6]
Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [10] [12]
"Goulash" de tito [6]
Pa integral i fruita [1]

11
Encisam, tomata, remolatxa i olives [6]
Arròs caldós [6]
Ous trencats amb tomata [3]
Pa integral i fruita [1]

Blank box.

25
Encisam, tomata, remolatxa i olives [6]
Cigrons eco estofats amb porro [6]
Pit de pollastre amb tomata i ceba [6]
Pa integral i fruita [1]

Blank box.

DIJOUS

5
Mezclum, pinya i carlota
Crema de llegums eco [6]
Llomell amb salsa de verdures [6]
Creïlla grilló al forn [6]
Pa integral i fruita [1]

12
Mezclum, pinya i carlota
Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2]
Fideuà marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pa integral i fruita [1]

Blank box.

26
Mezclum, pinya i carlota
Tonyina desmigada, olives i tomata ratllada [4]
Arròs al forn [6]
Pa integral i fruita [1]

Blank box.

DIVENDRES

6
Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14]
Arròs a la cubana [3] [6]
Burger de coliflor i formatge [1] [2] [3] [7]
Pa integral, fruita i llet [1] [2]

13
Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14]
Potatge de cigrons eco amb verdures [6]
Pan pizza de tonyina [1] [2] [4]
Iogurt artesà [2]

Blank box.

27
Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14]
Crema de pèsols i boniato [6]
Lasanya de peix [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13]
Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]

Blank box.

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2960 KJ / 708 Kcal
LIP - 25.3 g
AGS - 6.2 g
HC - 83.9 g
Sucre - 23.8 g
Proteïnes - 32.3 g
Sal - 2.2 g

Energia - 2843 KJ / 680 Kcal
LIP - 22.3 g
AGS - 5.1 g
HC - 85.3 g
Sucre - 25.3 g
Proteïnes - 30.9 g
Sal - 2.4 g

Energia - 3145 KJ / 752 Kcal
LIP - 26.3 g
AGS - 4.5 g
HC - 95.1 g
Sucre - 24.7 g
Proteïnes - 27.9 g
Sal - 2.1 g

Energia - 2855 KJ / 683 Kcal
LIP - 23.6 g
AGS - 4.9 g
HC - 86.6 g
Sucre - 24.4 g
Proteïnes - 29.8 g
Sal - 2.4 g

Energia - 2921 KJ / 699 Kcal
LIP - 21.6 g
AGS - 3.8 g
HC - 89.0 g
Sucre - 26.8 g
Proteïnes - 30.6 g
Sal - 2.4 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacauets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca