Menú junio 2026 - gluten

casaintur

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Lechuga, tomate, manzana y semillas Potaje de alubias y vegetales Merluza en tempura de garbanzo Pan s/gluten y fruta	Lechuga, tomate, papino y acietunas Macarrones s/gluten con atún Tortilla de zanahoria y queso Pan s/gluten y fruta	Mezclum, piña y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas s/gluten Pollo en su jugo Pan s/gluten y fruta	Ensalada completa con huevo duro Arroz con chili vegetal (s/soja text) Pan s/gluten y fruta	Mezclum, tomate y queso Crema castellena Lomo asado con patata a lo pobre Pan s/gluten, fruta y leche
8	**9**	**10**	**11**	**12**
Ensalada de espirales s/gluten con piña Buñuelos de bacalao Pan s/gluten y fruta	Lechuga, tomate, papino y acietunas Pinchitos de tortilla con ensalada de la huerta Potaje de garbanzos con vegetales y arroz integral Pan s/gluten y fruta	Mezclum, piña y zanahoria Sopa de ave con fideo s/gluten Goulash de pavo Pan s/gluten y fruta	Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de garrofón Alitas de pollo con barbacoa casera Pan s/gluten y fruta	Mezclum, tomate y queso Caballa, tomate y aceitunas Arroz marinero Pan s/gluten, fruta y yogur
15	**16**	**17**	**18**	**19** terminamos con nuestro plato estrella
Ensalada de cortesía Garbanzos eco de la huerta y arroz integral Tortilla francesa Pan s/gluten y fruta	Ensalada de verano Tempura de pescado (approvechar sobrantes) Pan s/gluten y fruta	Ensalada completa de cortesía Lasaña s/gluten de legumbres (s/soja text) Pan s/gluten y fruta	Ensalada de cortesía Tomate y queso fresco Fideuá s/gluten de pollo y vegetales Pan s/gluten y fruta	Ensalada de cortesía Arroz con tomate Albóndigas INTUR Pan s/gluten, fruta y helado

ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables

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

ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad ,y recetas tradicionales actualizadas

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden soli citarlo 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"

#INTURODS