



JUNIO 2026

*** Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.**

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Descárgate mensualmente los menús en www.casaintur.com o en nuestra APP "Intur APP"

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



LUNES

1

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con verduras [1] [6]
Tempura de merluza [4]
Pan integral y fruta [1]

8

Ensalada de espirales con piña [1] [3] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

15

Ensalada de cortesía
Potaje de lentejas eco vegetales con arroz integral [1] [6]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Monday

MARTES

2

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con atún [1] [3] [4] [6] [10] [12]
Tortilla de zanahoria y queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

9

Dados de tortilla de patata y cebolla con ensalada [3] [6]
Garbanzos eco con vegetales y arroz integral [6]
Pan integral y fruta [1]

16

Ensalada de patata con atún [3] [4] [6]
Pescado en tempura [4]
Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Tuesday

MIÉRCOLES

3

Mezclum, piña y zanahoria
Sopa de verduras con estrellitas [1] [3] [6] [10] [12]
Pollo en su jugo [6]
Pan integral y fruta [1]

10

Mezclum, piña y zanahoria
Sopa de ave con fideo eco integral [1] [6] [10] [12]
Goulash de pavo [6]
Pan integral y fruta [1]

17

Ensalada completa de cortesía
Lasaña vegetal [1] [2] [6]
Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Wednesday

JUEVES

4

Ensalada con huevo duro [3]
Arroz con chili vegetal [1] [6] [7] [12] [14]
Pan integral y fruta [1]

11

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Crema de garrofón [6]
Alitas de pollo con salsa barbacoa casera [6] [10]
Pan integral y fruta [1]

18

Ensalada de cortesía
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Fideuá de pollo y verduras [1] [3] [6] [10] [12]
Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Thursday

VIERNES

5

Mezclum, tomate y queso [2]
Crema castellana [6]
Lomo asado con patata a lo pobre [6]
Pan integral y leche [1] [2]

12

Mezclum, tomate y queso [2]
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] [12]
Arroz marinero [4] [5] [6] [13]
Pan integral y yogur artesano [1] [2]

19

Ensalada de cortesía
Arroz con tomate [6]
Albóndigas en salsa [6]
Pan integral y vasito de helado [1] [2] [3] [8] [12] [14]

Blank menu box for Friday

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2883 Kj / 690 Kcal
LIP - 26.2 g
AGS - 6.3 g
HC - 78.7 g
Azúcar - 23.0 g
Proteínas - 33.6 g
Sal - 2.1 g

Energía - 2829 Kj / 677 Kcal
LIP - 24.9 g
AGS - 4.9 g
HC - 79.7 g
Azúcar - 23.7 g
Proteínas - 29.6 g
Sal - 2.0 g

Energía - 2983 Kj / 714 Kcal
LIP - 27.5 g
AGS - 6.1 g
HC - 86.8 g
Azúcar - 23.8 g
Proteínas - 26.9 g
Sal - 2.0 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramucos



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara