



JUNY 2026

* 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

1

Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Llentilles eco amb verdures [1] [6]
"Tempura" de lluç [4]
Pa integral i fruita [1]

8

Amanida d'espivals amb pinya [1] [3] [6]
Bunyols de bacallà [3] [4]
Pa integral i fruita [1]

15

Amanida de cortesia
Llentilles eco amb verdures d'hivern [1] [6]
Truitada francesa [3]
Pa integral i fruita [1]

Blank menu box for Monday.

DIMARTS

2

Encisam, tomata, cogombre i olives
Macarrons integrals amb tonyina [1] [3] [4] [6] [10] [12]
Truitada de carlota i porro [2] [3]
Pa integral i fruita [1]

9

Truitada de creïlla i ceba [3] [6]
Potatge de cigrons eco amb carlota i bleda [6]
Pa integral i fruita [1]

16

Amanida de creïlla amb tonyina [3] [4] [6]
Lluç amb tempura [4]
Pa integral i fruita [1]

Blank menu box for Tuesday.

DIMECRES

3

Mezclum, pinya i carlota
Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [10] [12]
Pernillets de pollastre rostits [6]
Pa integral i fruita [1]

10

Mezclum, pinya i carlota
Sopa de pollastre amb fideu eco integral [1] [6] [10] [12]
"Goulash" de tito [6]
Pa integral i fruita [1]

17

Amanida completa de cortesia
Lasanya de llentilles [1] [2] [6]
Pa integral i fruita [1]

Blank menu box for Wednesday.

DIJOUS

4

Amanida variada amb ou [3]
Arròs amb chili vegetal [1] [6] [7] [12] [14]
Pa integral i fruita [1]

11

Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14]
Crema de garrofó [6]
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana [6] [10]
Pa integral i fruita [1]

18

Amanida de cortesia
Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2]
Fideuà de pollastre i carxofes [1] [3] [6] [10] [12]
Pa integral i fruita [1]

Blank menu box for Thursday.

DIVENDRES

5

Mezclum, tomata i formatge [2]
Crema castellana amb llegum eco [6]
Llomello rostit amb creïlles "a lo pobre" [6]
Pa integral, fruita i llet [1] [2]

12

Mezclum, tomata i formatge [2]
Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12]
Arròs del senyoret [4] [5] [6] [13]
Pa integral i iogurt artesà [1] [2]

19

Amanida de cortesia
Arròs amb salsa de tomata [6]
Mandonguilles amb tomata [6]
Gelats i pa integral [1] [2] [3] [8] [12] [14]

Blank menu box for Friday.

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2883 Kj / 690 Kcal
LIP - 26.2 g
AGS - 6.3 g
HC - 78.7 g
Sucre - 23.0 g
Proteïnes - 33.6 g
Sal - 2.1 g

Energia - 2829 Kj / 677 Kcal
LIP - 24.9 g
AGS - 4.9 g
HC - 79.7 g
Sucre - 23.7 g
Proteïnes - 29.6 g
Sal - 2.0 g

Energia - 2983 Kj / 714 Kcal
LIP - 27.5 g
AGS - 6.1 g
HC - 86.8 g
Sucre - 23.8 g
Proteïnes - 26.9 g
Sal - 2.0 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