

MENÚ



* 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.



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
		9 Brots, encisam, tomata i poma Espaguetis integrals a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Bunyols de bacallà [3] [4] Pa integral i fruita [1]	10 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Crema de bajoquetes verdes [6] Contracuixa de pollastre amb tomata i carabasseta [6] Pa integral i fruita [1]	11 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Arròs del senyoret [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	Energia - 3170 Kj / 758 Kcal LIP - 31.1 g AGS - 7.1 g HC - 84.4 g Sucre - 20.8 g Proteïnes - 28.7 g Sal - 2.4 g
14 Amanida de creïlla amb tonyina [3] [4] [6] "Tempura" de lluç [4] Samfaina [6] Pa integral i fruita [1]	15 Encisam, olives, tomata i cogombre Arròs amb salsa de tomata [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	16 Brots, encisam, tomata i poma Fesols de colors [6] Contracuixa rostida a la pinya [6] Pa integral i fruita [1]	17 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Crema de carabasseta [6] Lasanya de llentilles [1] [2] [6] Pa integral i fruita [1]	18 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa vegetal amb fideus eco integral [1] [6] [10] [12] Mandonguilles amb salsa de tomata [6] Pa integral i llet [1] [2]	Energia - 2910 Kj / 696 Kcal LIP - 29.6 g AGS - 7.1 g HC - 77.5 g Sucre - 24.0 g Proteïnes - 26.1 g Sal - 2.1 g
21 Encisam, tomata, cogombre i carlota Llentilles eco amb verdures d'estiu [1] [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	22 Amanida grega [2] Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14] Pa integral i fruita [1]	23 Brots, encisam, tomata i poma Sopa de pluja [1] [3] [6] [10] [12] Xulles de tito rostides [1] [2] [6] [9] [12] Quètxup casolà [6] Pa integral i fruita [1]	24 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12] Paella valenciana [6] Pa integral i fruita [1]	25 Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de verdures ecològiques [6] Filet de llucet amb arrebossat natural [1] [3] [4] [5] [13] Creïlles a lo pobre [6] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2818 Kj / 674 Kcal LIP - 23.2 g AGS - 4.6 g HC - 82.5 g Sucre - 22.5 g Proteïnes - 29.8 g Sal - 2.1 g
28 Amanida de pasta integral [1] [2] [3] [6] Ous trencats amb creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]	29 Encisam, olives, tomata i cogombre Tonyina, tomata natural i olives [4] Arròs al forn amb cignons i creïlla [6] Pa integral i fruita [1]	30 Brots, encisam, tomata i poma Bullit valencià [6] Lactonesa casera [2] Pernils de pollastre a l'all [6] Pa integral i fruita [1]			Energia - 2982 Kj / 713 Kcal LIP - 26.6 g AGS - 5.6 g HC - 87.8 g Sucre - 23.3 g Proteïnes - 28.3 g Sal - 1.7 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