



ABRIL 2025

*** 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



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VALORACIÓN
NUTRICIONAL

	1 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Tomate rallado y queso fresco artesano [2] Arroz con costra [3] [6] Pan integral y fruta [1]	2 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Crema castellana con legumbre eco [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Pisto [6] Pan integral, fruta y leche [1] [2]	3 Mezclum, aceitunas y zanahoria Hervido valenciano [6] Jamoncitos de pollo con manzana y puerro [6] Pan integral y fruta [1]	4 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14] Espirales con queso [1] [2] [3] [6] Salmón con salsa mery [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía - 3005 Kj / 719 Kcal LIP - 25.9 g AGS - 7.1 g HC - 86.1 g Azúcar - 24.8 g Proteínas - 29.7 g Sal - 2.4 g
7 Mix de lechuga, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guisado de patata con pavo [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Pan integral y fruta [1]	8 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema bretona eco [6] Lasaña boloñesa [1] [2] [6] [12] Pan integral y fruta [1]	9 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Garbanzos eco con espinacas [6] Tortilla de puerro y queso [2] [3] Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]	10 Mezclum, aceitunas y zanahoria Arroz con salsa de tomate [6] "Suquet de peix" [4] [5] [6] [8] [13] [14] Pan integral y fruta [1]	11 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14] Sopa de gallina con fideo eco [1] [6] Pollo con tomate y cebolla [6] Pan integral y fruta [1]	Energía - 2781 Kj / 665 Kcal LIP - 24.5 g AGS - 5.6 g HC - 80.7 g Azúcar - 24.2 g Proteínas - 28.3 g Sal - 2.3 g
14 Mix de lechuga, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Potaje de lentejas eco [1] [6] Tortilla de patata y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1]	15 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema de garrofón [6] Pizza casera de atún y tomate [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Fruta	16 Lechuga, piña, zanahoria y maíz Sopa cubierta con fideo eco [1] [3] [6] Longanizas con tomate [6] Pan integral y postre de Pascua [1]			Energía - 2555 Kj / 611 Kcal LIP - 26.2 g AGS - 7.1 g HC - 62.1 g Azúcar - 18.8 g Proteínas - 28.8 g Sal - 2.9 g
	29 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Lentejas eco con calabaza [1] [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	30 Buffet de ensalada con vinagreta dulce [1] [2] [6] [8] [14] Paella valenciana [6] Pan integral, fruta y leche [1] [2]			Energía - 3053 Kj / 730 Kcal LIP - 26.9 g AGS - 7.4 g HC - 86.4 g Azúcar - 19.4 g Proteínas - 31.5 g Sal - 2.2 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos

[6] SO₂, sulfitos

[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara