



# JUNIO 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](mailto:colectividades@intur.com) | Descárgate mensualmente los menús en [www.casaintur.com](http://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

2

Ensalada de pasta con atún [1] [3] [4] [6]  
 Croqueta caseras [1] [2] [7] [10] [12] [14]  
 Pan integral y fruta [1]

9

Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
 Lentejas eco de la huerta [1] [6]  
 Tortilla de patata y cebolla [3] [6]  
 Pan integral y fruta [1]

16

Ensalada de cortesía  
 Espaguetis integrales con boloñesa veggie [1] [3] [6] [10] [12]  
 Tortilla francesa [3]  
 Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Monday.

## MARTES

3

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
 Guisado de patata con pavo y vegetales [6]  
 Tortilla de calabacín [3]  
 Pan integral y fruta [1]

10

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
 Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4]  
 "Fideuà" marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
 Pan integral y fruta [1]

17

Ensalada de cortesía  
 Nachos [2]  
 Salsa de queso [2] [3]  
 Paella valenciana [6]  
 Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Tuesday.

## MIÉRCOLES

4

Mezclum, piña y zanahoria  
 Crema de guisante y puerro [6]  
 Tombet de pollo [6]  
 Pan integral y fruta [1]

11

Inturbol [2]  
 Arroz a la cubana [3] [6]  
 Pan integral y fruta [1]

18

Ensalada de cortesía  
 Fajita murciana [1] [4]  
 Longanizas con tomate [6]  
 Helado y pan integral [1] [2] [3] [12] [14]

Blank menu box for Wednesday.

## JUEVES

5

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]  
 Queso fresco con tomate natural [2]  
 Arroz con costra [3] [6]  
 Pan integral y fruta [1]

12

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]  
 Sopa de gallina con fideo eco [1] [6]  
 Jamoncitos con tomate y calabacín [6]  
 Pan integral y fruta [1]

Blank menu box for Thursday.

Blank menu box for Thursday.

## VIERNES

6

Mezclum, tomate y queso [2]  
 Garbanzos eco con espinacas [6]  
 Abadejo en sanfaina [4] [6]  
 Pan integral, leche y fruta [1] [2]

13

Mezclum, tomate y queso [2]  
 Crema de garrofón y zanahoria [6]  
 Lomo asado con patata a lo pobre [6]  
 Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

Blank menu box for Friday.

Blank menu box for Friday.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2866 Kj / 686 Kcal  
 LIP - 25.3 g  
 AGS - 5.9 g  
 HC - 79.9 g  
 Azúcar - 26.3 g  
 Proteínas - 32.3 g  
 Sal - 2.3 g

Energía - 2755 Kj / 659 Kcal  
 LIP - 24.7 g  
 AGS - 5.4 g  
 HC - 76.0 g  
 Azúcar - 22.7 g  
 Proteínas - 30.3 g  
 Sal - 2.3 g

Energía - 3349 Kj / 801 Kcal  
 LIP - 35.2 g  
 AGS - 9.9 g  
 HC - 87.0 g  
 Azúcar - 20.3 g  
 Proteínas - 28.5 g  
 Sal - 3.3 g