



JUNY 2025

\* 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](mailto:colectividades@intur.com) | Descarrega't mensualment els menús a [www.casaintur.com](http://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

## DILLUNS

2

Amanida de pasta amb tonyina [1] [3] [4] [6]  
Croquetes casolanes [1] [2] [7] [10] [12] [14]  
Pa integral i fruita [1]

9

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Llenties eco de l'horta [1] [6]  
Truita de creïlla i ceba [3] [6]  
Pa integral i fruita [1]

16

Amanida de cortesia  
Espaguetis integrals amb boloñesa veggie [1] [3] [6] [10] [12]  
Truita francesa [3]  
Pa integral i fruita [1]

## DIMARTS

3

Encisam, tomata, cogombre i olives  
Guisat de creïlla amb titot i vegetals [6]  
Truita de carabasseta [3]  
Pa integral i fruita [1]

10

Encisam, tomata, cogombre i olives  
Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4]  
Fideuà marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
Pa integral i fruita [1]

17

Amanida de cortesia  
Nachos [2]  
Salsa de formatge [2] [3]  
Paella valenciana [6]  
Pa integral i fruita [1]

## DIMECRES

4

Mezclum, pinya i carlota  
Crema de pèsols i porro [6]  
Tombet de pollastre [6]  
Pa integral i fruita [1]

11

Inturbol [2]  
Arròs a la cubana [3] [6]  
Pa integral i fruita [1]

18

Amanida de cortesia  
Fajita murciana [1] [4]  
Llonganisses amb tomata [6]  
Gelats i pa integral [1] [2] [3] [12] [14]

## DIJOUS

5

Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14]  
Formatge fresc amb tomata natural [2]  
Arròs amb costra [3] [6]  
Pa integral i fruita [1]

12

Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14]  
Sopa de gallina amb fideu eco [1] [6]  
Pernilets amb tomata i carabasseta [6]  
Pa integral i fruita [1]

## DIVENDRES

6

Mezclum, tomata i formatge [2]  
Cigrons eco amb espinacs [6]  
Abadejo en sanfaina [4] [6]  
Pa integral, llet i fruita [1] [2]

13

Mezclum, tomata i formatge [2]  
Crema de garrofó i carlota [6]  
Llomello rostit amb creïlles [6]  
Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]

## VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2866 Kj / 686 Kcal  
LIP - 25.3 g  
AGS - 5.9 g  
HC - 79.9 g  
Sucre - 26.3 g  
Proteïnes - 32.3 g  
Sal - 2.3 g

Energia - 2755 Kj / 659 Kcal  
LIP - 24.7 g  
AGS - 5.4 g  
HC - 76.0 g  
Sucre - 22.7 g  
Proteïnes - 30.3 g  
Sal - 2.3 g

Energia - 3349 Kj / 801 Kcal  
LIP - 35.2 g  
AGS - 9.9 g  
HC - 87.0 g  
Sucre - 20.3 g  
Proteïnes - 28.5 g  
Sal - 3.3 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