

MENÚ



MAYO 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



Saludables desde 1992

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VALORACIÓN NUTRICIONAL



5

Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guisado de patata con pavo [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

6

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales a la provenzal [1] [3] [6] [10] [12]
Ventresca al romescu [4] [6] [8] [14]
Pan integral y fruta [1]

7

Mezclum, piña y zanahoria
Potaje de garbanzos con zanahoria y acelga [6]
Fajita murciana [1] [4]
Fruta

8

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Arroz al horno [6]
Pan integral y fruta [1]

9

Mezclum, tomate y queso [2]
Crema de garrofón [6]
Chuletas de pavo [1] [2] [6] [9] [12]
Pan integral, yogur artesano y macedonia [1] [2]

12

Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con puerro [1] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

13

Ensalada completa [1] [2] [8] [14]
Arroz a la cubana [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

14

Mezclum, piña y zanahoria
Sopa de gallina con fideo eco [1] [6]
Jamoncitos de pollo asado en su jugo [6]
Pan integral y fruta [1]

15

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Crema roja de alubias eco [6]
Lomo asado con patata panadera [6]
Pan integral y fruta [1]

16

Mezclum, tomate y queso [2]
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]
Pescado fresco [4]
Pan integral, leche y fruta [1] [2]

19

Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa de verdura con fideo eco [1] [6]
Merluza en tempura de garbanzo [4]
Tomate frito [6]
Pan integral y fruta [1]

20

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de verduras [6]
Lasaña mixta [1] [2] [6]
Pan integral y fruta [1]

21

Mezclum, piña y zanahoria
Cocido valenciano con legumbre eco [6]
Tortilla de calabacín [3]
Pan integral y fruta [1]

22

Ensalada de patata [3] [4] [6]
Alitas de pollo al ajillo [6]
Salsa barbacoa casera [6] [10]
Pan integral y fruta [1]

23

Mezclum, tomate y queso [2]
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceitunas [4]
Arroz del "senyoret" [4] [5] [6] [13]
Pan integral, yogur artesano y fruta [1] [2]

26

Lechuga, tomate, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
"Fideuà" de verduras [1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

27

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de ave con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12]
Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]
Patatas deluxe [6]
Salsa barbacoa casera [6] [10]
Pan integral y fruta [1]

28

Mezclum, piña y zanahoria
Lentejas eco con verduras [1] [6]
Pan pizza de atún, tomate y aceitunas [1] [2] [4]
Fruta

29

Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Crema de judías verdes [6]
Albóndigas con salsa de verduras casera [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

30

Mezclum, tomate y queso [2]
Arroz con salsa de tomate [6]
Filete de pollo empanado [1] [2] [3]
Helado y pan integral [1] [2] [3] [12] [14]

Energía - 2790 KJ / 667 Kcal
LIP - 22.7 g
AGS - 6.0 g
HC - 86.1 g
Azúcar - 28.5 g
Proteínas - 28.9 g
Sal - 2.2 g

Energía - 2934 KJ / 702 Kcal
LIP - 25.1 g
AGS - 5.6 g
HC - 83.4 g
Azúcar - 26.1 g
Proteínas - 30.6 g
Sal - 2.3 g

Energía - 2870 KJ / 687 Kcal
LIP - 25.9 g
AGS - 5.3 g
HC - 80.7 g
Azúcar - 25.6 g
Proteínas - 28.8 g
Sal - 1.9 g

Energía - 2936 KJ / 702 Kcal
LIP - 27.1 g
AGS - 6.5 g
HC - 86.4 g
Azúcar - 24.9 g
Proteínas - 24.9 g
Sal - 2.0 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuete



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara