

MENÚ



*** 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

SEPTIEMBRE 2025

LUNES

8
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino
Macarrones integrales con atún y tomate [1] [3] [4] [6] [10] [12]
Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]
Pan integral y fruta [1]

15
Ensalada de espirales con piña [1] [3] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

22
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino
Lentejas eco con calabaza [1] [6]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

29
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino
Hervido valenciano [6]
Lactonesa casera [2]
Filete de pescadilla rebozado natural [1] [3] [4] [5] [13]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

9
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas eco con verduras [1] [6]
Merluza en tempura de garbanzo [4]
Pan integral y fruta [1]

16
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Garbanzo eco con verduritas de verano [6]
Tortilla española [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

23
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Espaguetis integrales con queso al gratén [1] [2] [3] [6] [10] [12]
Abadejo a la marinera [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

30
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Garbanzos eco con puerro [6]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

10
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [10] [12]
Jamoncitos con tomate y calabacín [6]
Pan integral y fruta [1]

17
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Empedrado de arroz con verduras y legumbres [6]
Ventresca al romescu [4] [6] [8] [14]
Pan integral y fruta [1]

24
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Crema de judías verdes [6]
Pollo asado a la piña [6]
Pan integral y fruta [1]

JUEVES

11
Brotos, lechuga, tomate y manzana
Arroz con salsa de tomate [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garrofón [6]
Chuletas de pavo [1] [2] [6] [9] [12]
Pisto [6]
Pan integral y fruta [1]

25
Brotos, lechuga, tomate y manzana
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4]
Arroz con rape [4] [5] [6] [13]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

12
Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de alubia roja y calabaza [6]
Cabeza de lomo con patata panadera [6]
Pan integral, leche y fruta [1] [2]

19
Brotos, lechuga, tomate y manzana
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Fideos a la cazuela [1] [3] [6] [10] [12]
Pan integral, yogur artesano y fruta [1] [2]

26
Ensalada de patata con atún [3] [4] [6]
Albóndigas con salsa de verduras casera [3] [6]
Pan integral [1]
Leche merengada casera [2]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2959 Kj / 708 Kcal
LIP - 26.5 g
AGS - 6.0 g
HC - 80.5 g
Azúcar - 24.0 g
Proteínas - 33.6 g
Sal - 2.3 g

Energía - 2811 Kj / 672 Kcal
LIP - 21.6 g
AGS - 4.9 g
HC - 89.3 g
Azúcar - 26.7 g
Proteínas - 26.8 g
Sal - 1.9 g

Energía - 2806 Kj / 671 Kcal
LIP - 25.9 g
AGS - 5.6 g
HC - 77.6 g
Azúcar - 23.9 g
Proteínas - 28.1 g
Sal - 2.1 g

Energía - 2870 Kj / 687 Kcal
LIP - 22.8 g
AGS - 3.6 g
HC - 82.4 g
Azúcar - 24.8 g
Proteínas - 38.3 g
Sal - 1.8 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