

Menú febrero 2026 - leguminosas y lactosa

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

Se ofrecerán cereales integrales, y cuando estos no lo sean, serán s/gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Lechuga, manzana y col lombarda	Lechuga, maíz y zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha y olivas	Mezclum, piña y zanahoria	Lechuga, tomate y zanahoria
Pasta con verduras de invierno	Arroz de verduras	Crema de hortalizas	Caballa desmigada, tomate rallado y rodajas de aceituna	Sopa de verduras con maravilla
Tempura de merluza con harina de maíz	Tortilla francesa	Lomo asado con patata a lo pobre	Fideuá de rape	Pollo con manzana y puerro
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta
9	10	11	12	13
Lechuga, manzana y col lombarda	Lechuga, maíz y zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha y olivas	Mezclum, piña y zanahoria	Lechuga, tomate y zanahoria
Guiso de patata con vegetales y magro	Crema de verduras ecológicas	Macarrones integrales con tomate	Hervido de patata y zanahoria	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Contramuslo de pollo asado	Buñuelos de bacalao	Alitas de pollo al ajillo	Ventresca a la marinera
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta
16	17	18	19	20
Lechuga, manzana y col lombarda	Lechuga, maíz y zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha y olivas	Mezclum, piña y zanahoria	Lechuga, tomate y zanahoria
Pasta con verduras	Sopa vegetal con fideo eco	Arroz con verduras invernales	Crema de calabaza	Atún, tomate y aceitunas
Tortilla de patata y cebolla	Pechuga a la jardinera	Fogonero crujiente con harina de garbanzo	Jamoncitos de pollo asados	Rossejat de fideos con sepia
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral, fruta y leche s/lactosa
23	24	25	26	27
Lechuga, manzana y col lombarda	Lechuga, maíz y zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha y olivas	Mezclum, piña y zanahoria	Lechuga, tomate y zanahoria
Espaguetis integrales a la napolitana	Guiso de verduritas con pollo y patata	Crema de hortalizas	Tomate natural y caballa desmigada	Hervido de patata y zanahoria
Abadejo en salsa mery	Tortilla francesa	Tombet de pollo	Arroz con carne	Panini de atún
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Fruta

ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables

ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros

ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIVO