

# Menú mayo 2026 - 9 OCTUBRE - lactosa y legumbres

**casaintur**  
INTEGRALMENTE SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b> Lechuga, tomate, manzana y semillas Potaje de patatas primavera Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	<b>5</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Arroz de puchero s/garbanzos Tortilla de brécol s/queso Pan integral y fruta	<b>6</b> Mezclum, piña y zanahoria Caballa desmigada, tomate y aceituna Fideua de rape Pan integral y fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de calabaza Pollo asado con tomate y calabacin Pan integral y fruta	<b>8</b> Mezclum, tomate y atún Sopa de ave con fideo integral Tortilla de patata Pan integral, fruta y postre vegetal
<b>11</b> Lechuga, tomate, manzana y semillas Guiso de patata con vegetales y pollo Tortilla francesa Pan integral y fruta	<b>12</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Crema de verduras ecológicas Macarrones integrales con toamte s/queso s/ soja text Pan integral y fruta	<b>13</b> Mezclum, piña y zanahoria Sopa de gallina con maravilla Albóndigas a la jardinera Pan integral y fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, pasas y pepino Potaje de patatas y verduras Pollo asado en su jugo Pan integral y fruta	<b>15</b> Mezclum, tomate y atún Arroz con tomate Pescado fresco Pan integral, fruta y postre vegetal
<b>18</b> Lechuga, tomate, manzana y semillas Guiso de verduras de la huerta Tortilla de patata y cebolla Pan integral y fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Sopa de verduras con fideo integral Contramuslo de pollo a la piña Pan integral y fruta	<b>20</b> Mezclum, piña y zanahoria Arroz con verduras primaverales Bocaditos caseros de rape Pan integral y fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de hortalizas primaverales Chuletas de pavo Pan integral y fruta	<b>22</b> Mezclum, tomate y atún Rossejat de fideos con sepia Tosta integral con tomate y caballa Pan integral, fruta y postre vegetal
<b>25</b> Lechuga, tomate, manzana y semillas Ensalada de pasta completa s/queso Salmón en salsa y vegetales Pan integral y fruta	<b>26</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Guiso de verduritas con magro Tortilla francesa Pan integral y fruta	<b>27</b> Mezclum, piña y zanahoria Hervido valenciano Pan pizza de atún s/queso Pan integral y fruta	<b>28</b> Lechuga, tomate, pasas y pepino Tomate y caballa desmigada Paella valenciana Pan integral y fruta	<b>29</b> Mezclum, tomate y atún Sopa de gallina con fideo integral Pechuga con patata horneada al pimentón Pan integral, fruta y helado

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 soliciarlo en colectividades@intur.com | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista- nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://www.inturcolectividades.com) o en nuestra APP "Intur APP"