

# Menú junio 2026 - 9 OCTUBRE

**casaintur**  
SALUDABLES SINCE 1997

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Lechuga, tomate, manzana y semillas Potaje de lentejas Merluza en tempura de garbanzo Pan integral y fruta	<b>2</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Macarrones integrales con atún Tortilla de zanahoria y queso Pan integral y fruta	<b>3</b> Mezclum, piña y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pollo en su jugo Pan integral y fruta	<b>4</b> Ensalada completa con huevo duro Arroz con chili vegetal	<b>5</b> Mezclum, tomate y queso Crema castellana Lomo asado con patata a lo pobre Pan integral, fruta y leche
<b>8</b> Ensalada de espirales con piña Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	<b>9</b> Lechuga, tomate, papino y acietunas Pinchitos de tortilla con ensalada de la huerta Potaje de garbanzos con vegetales y arroz integral Pan integral y fruta	<b>10</b> Mezclum, piña y zanahoria Sopa de ave con fideo integral Goulash de pavo Pan integral y fruta	<b>11</b> Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de garrofón Jamoncitos con barbacoa casera Pan integral y fruta	<b>12</b> Mezclum, tomate y queso Caballa, tomate y aceitunas Arroz marinero Pan integral, fruta y yogur
<b>15</b> Ensalada de cortesía Lentejas eco de la huerta y arroz integral Tortilla francesa Pan integral y fruta	<b>16</b> Ensalada de verano Tempura de pescado Pan integral y fruta	<b>17</b> Ensalada de cortesía Sopa de verduras con fideo integral Lasaña de legumbres Pan integral y fruta	<b>18</b> Ensalada de cortesía Tomate y queso fresco Fideuá de pollo y vegetales Pan integral y fruta	<b>19</b> Ensalada de cortesía Arroz con tomate Albóndigas INTUR Pan integral, fruta y helado
<b>22</b> Ensalada de cortesía Macarrones a la napolitana Tortilla de queso Pan integral y fruta	<p>Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solí citarlo en <a href="mailto:colectividades@intur.com">colectividades@intur.com</a>   Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639   Descárgate mensualmente los menús en <a href="http://www.inturcolectividades.com">www.inturcolectividades.com</a> o en nuestra APP "Intur APP"</p> <p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>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</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas</p>			



#INTURODS  
PROYECTO EDUCATIVO