

Menú junio 2026 - 9 OCTUBRE - colorante

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, manzana y semillas Potaje de lentejas Merluza en tempura de garbanzo Pan integral y fruta	2 Lechuga, tomate, papino y acietunas Macarrones integrales con atún Tortilla de zanahoria y queso Pan integral y fruta	3 Mezclum, piña y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pollo en su jugo Pan integral y fruta	4 Ensalada completa con huevo duro Arroz con tomate	5 Mezclum, tomate y queso Crema castellana Lomo asado con patata a lo pobre Pan integral, fruta y leche
8 Ensalada de espirales con piña Pescado a la plancha Pan integral y fruta	9 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	10 Mezclum, piña y zanahoria Sopa de ave con fideo integral Goulash de pavo Pan integral y fruta	11 Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de garrofón Jamoncitos con barbacoa casera Pan integral y fruta	12 Mezclum, tomate y queso Caballa, tomate y aceitunas Arroz marinero Pan integral, fruta y yogur
15 Ensalada de cortesía Lentejas eco de la huerta y arroz integral Tortilla francesa Pan integral y fruta	16 Ensalada de verano Tempura de pescado Pan integral y fruta	17 Ensalada de cortesía Sopa de verduras con fideo integral Lasaña de legumbres Pan integral y fruta	18 Ensalada de cortesía Tomate y queso fresco Fideuá de pollo y vegetales Pan integral y fruta	19 Ensalada de cortesía Arroz con tomate Albóndigas INTUR Pan integral, fruta y helado
22 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 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"</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