

## Menú septiembre 2025 - lactosa

**casa**intur  
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Jamoncitos al horno Pan integral y fruta	9 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con verduras Merluza en tempura con garbanzo Pan integral y fruta	10 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Sopa vegetal con estrellitas Pollo asado con calabacín y tomate Pan integral y fruta	11 Brotes, lechuga, tomate y manzana Arroz con tomate Tortilla francesa Pan integral y fruta	12 Lechuga, tomate y semillas Crema de alubia roja y calabaza Lomo asado con patata panadera Pan integral, postre vegetal y fruta
15 Ensalada de espirales con piña (s/queso) Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	16 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco con verduritas de verano Tortilla española Pan integral y fruta	17 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Empedrado de arroz con verduras y legumbre Ventresca de merluza al romesco Pan integral y fruta	18 Lechuga, tomate y semillas Crema de garrofón Jamoncitos con pisto Pan integral y fruta	19 Brotes, lechuga, tomate y manzana Tomate natural con atún Fideos a la cazuela Pan integral, postre vegetal y fruta
22 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas eco con calabaza Tortilla francesa Pan integral y fruta	23 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis integrales con tomate Abadejo a la marinera Pan integral y fruta	24 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema de judías verdes Contramuslo de pollo a la piña Pan integral y fruta	25 Brotes, lechuga, tomate y manzana Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas Arroz con rape Pan integral y fruta	26 Ensalada de verano Albóndigas con tomate Pan integral y postre vegetal
29 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Hervido valenciano Filete de pescadilla rebozado natural Pan integral y fruta	30 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco estofados con puerro Pechuga de pollo con tomate y cebolla Pan integral y fruta	<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables  ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas  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>Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo 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.inturocolectividades.com">www.inturocolectividades.com</a> o en nuestra APP "Intur APP"</p>		

