



*** Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.**
Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Descárgate mensualmente los menús en www.casaintur.com o en nuestra APP "Intur APP"

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



SALUDABLES
DESDE 1992

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
1 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta eco a la carbonara [1] [2] [6] Tortilla de calabaza y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1]	2 Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Garbanzos eco con espinacas [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Ketchup casero [6] Pan integral y fruta [1]	3 Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [10] [12] Goulash de pavo [6] Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]	4 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arroz con salsa de tomate [6] Ventresca con salsa mery [4] [6] Pan integral y fruta [1]	5 Mezclum, olivas, calabaza y queso [2] Crema bretona eco [6] Lomo asado Patatas al romero [6] Pan integral y fruta [1]	Energía - 2777 Kj / 664 Kcal LIP - 24.3 g AGS - 5.4 g HC - 82.6 g Azúcar - 22.7 g Proteínas - 28.4 g Sal - 2.0 g
	9 Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Lentejas eco estofadas con boniato [1] [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Pan integral y fruta [1]	10 Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arroz caldoso [6] Huevo revuelto con tomate [3] Pan integral y fruta [1]	11 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de legumbres eco [6] Alitas de pollo a la miel Pan integral y fruta [1]	12 Mezclum, olivas, calabaza y queso [2] Tomate rallado y queso fresco artesano [2] Fideuá de secreto y vegetales [1] [3] [6] [10] [12] Pan integral y fruta [1]	Energía - 2883 Kj / 690 Kcal LIP - 25.3 g AGS - 5.8 g HC - 83.8 g Azúcar - 25.6 g Proteínas - 28.7 g Sal - 2.1 g
15 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guiso de patatas a la jardinera [6] Filete de pescadilla rebozado natural [1] [3] [4] [5] [13] Pan integral y fruta [1]	16 Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta Cocido valenciano con legumbre eco [6] Tortilla de patata [3] [6] Pan integral y fruta [1]	17 Mezclum, olivas, calabaza y queso [2] Crema de guisante y zanahoria [6] Jamoncitos de pollo asado [6] Salteado de brócoli y zanahoria Pan integral y fruta [1]	18 Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Caballa desmigada, tomate natural y rodaja de aceitunas [4] [12] Arroz con rape [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	19 Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa navideña con fideo eco [1] [3] [6] Inturburger de pollo [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14] Bizcocho de naranja con chocolate [1] [2] [3] [12]	Energía - 2900 Kj / 694 Kcal LIP - 25.9 g AGS - 5.4 g HC - 79.2 g Azúcar - 23.3 g Proteínas - 34.5 g Sal - 2.2 g
22 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arroz con salsa de tomate [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]					Energía - 2869 Kj / 686 Kcal LIP - 25.5 g AGS - 4.5 g HC - 94.9 g Azúcar - 23.5 g Proteínas - 15.5 g Sal - 2.0 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuetes



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara