

Menú diciembre 2025 - gluten					<b>casa intur</b> SALÓN DE LA ALIMENTACIÓN
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Pasta s/gluten a la carbonara Tortilla de calabaza y cebolla Pan s/gluten y fruta	2 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Potaje de garbanzos eco con espinacas Merluza enharinada (con harina de maíz) con salsa ketchup Pan s/gluten y fruta	3 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Sopa vegetal con pasta s/gluten Goulash de pavo Pan s/gluten y fruta	4 Lechuga, tomate, manzana y semillas Arroz con tomate Ventresca en salsa mery Pan s/gluten y fruta	5 Mezclum, olivas, calabaza y queso Crema de alubias eco Lomo asado con patata al romero Pan s/gluten, yogur y fruta	
9 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Espaguetis s/gluten con verduritas Buñuelos de bacalao Pan s/gluten y fruta	10 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Arroz caldoso Huevo revuelto con tomate Pan s/gluten y fruta	11 Lechuga, tomate, manzana y semillas Puré de legumbres eco Alitas de pollo a la miel Pan s/gluten y fruta	12 Mezclum, olivas, calabaza y queso Tomate natural con queso fresco artesano Fideuá s/gluten de secreto y vegetales Pan s/gluten y fruta		
15 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Guiso de patata jardinera Filete de pescadilla rebozado natural (c/harina de maíz) Pan s/gluten y fruta	16 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta Cocido valenciano Tortilla de patata y cebolla Pan s/gluten y fruta	17 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Crema de guisante y zanahoria Pollo asado con brócoli y zanahoria Pan s/gluten y fruta	18 Lechuga, tomate, manzana y semillas Caballa desmigada con tomate rallado y aceitunas Paella de rape Pan s/gluten y fruta	19 Mezclum, olivas, calabaza y queso Sopa navideña (s/gluten) Burger de pollo Pan s/gluten y postre navideño	
22 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Arroz con tomate Tortilla francesa Pan s/gluten y fruta		 <p>#INTURODS INTUR COLECTIVIDADES</p>	ODS 3: promovemos la salud y bienestar con las 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	Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarse 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"	