

MENÚ



* 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



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1993

FEBRERO 2026

LUNES

2
Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Lentejas eco con verduras de invierno [1] [6]
Tempura de merluza [4]
Pan integral y fruta [1]

9
Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Guisado de patata con vegetales y magro [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

16
Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Lentejas eco con verduras de invierno [1] [6]
Tempura de merluza [4]
Pan integral y fruta [1]

23
Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]
Abadejo con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

3
Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz de puchero [6]
Tortilla de brécol y queso [2] [3]
Pan integral, yogur artesano y fruta [1] [2]

10
Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de verduras ecológicas [6]
Lasaña mixta [1] [2] [6]
Pan integral y tarta de San Valentín [1] [2] [3]

17
Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco de la huerta [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral, leche y fruta [1] [2]

24
Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guiso de verduritas con pollo y patata [6]
Tortilla francesa [3] Hummus de garbanzo eco [1] [6] [7] [10] [11]
Pan integral, yogur artesano y fruta [1] [2]

MIÉRCOLES

4
Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Crema de alubias eco [6]
Lomo asado con patata a lo pobre [6]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Plumas integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Arroz con verduras de invierno [6]
Fogonero crujiente [4]
Pan integral y fruta [1]

25
Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Crema de garrofón [6]
Tombet de pollo [6]
Pan integral y fruta [1]

JUEVES

5
Mezclum, piña y zanahoria
Caballa desmigada, tomate natural y rodaja de aceitunas [4] [12]
Fideuá de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

12
Mezclum, piña y zanahoria
Olla de invierno con garbanzo eco [6]
Alitas de pollo al ajillo [6]
Pan integral y fruta [1]

19
Mezclum, piña y zanahoria
Crema de garbanzos eco y calabaza [6]
Chuletas de pavo asadas [1] [2] [6] [9] [12]
Pan integral y fruta [1]

26
Mezclum, piña y zanahoria
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Paella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

6
Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Sopa de verduras con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]
Pollo con manzana y puerro [6]
Pan integral y fruta [1]

13
Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Arroz con salsa de tomate [6]
Ventresca a la marinera [4] [5] [13]
Pan integral y fruta [1]

20
Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Atún desmigado, tomate natural y olivas [4]
"Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

27
Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
"Olleta" de la Plana viuda [6]
Pizza casera de atún, vegetales y queso [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2887 KJ / 691 Kcal
LIP - 24.8 g
AGS - 5.5 g
HC - 83.4 g
Azúcar - 26.6 g
Proteínas - 32.7 g
Sal - 2.0 g

Energía - 2844 KJ / 680 Kcal
LIP - 24.8 g
AGS - 5.3 g
HC - 84.3 g
Azúcar - 28.4 g
Proteínas - 27.7 g
Sal - 2.6 g

Energía - 2837 KJ / 679 Kcal
LIP - 22.9 g
AGS - 4.3 g
HC - 85.5 g
Azúcar - 24.0 g
Proteínas - 30.9 g
Sal - 2.4 g

Energía - 2996 KJ / 717 Kcal
LIP - 25.6 g
AGS - 6.3 g
HC - 84.7 g
Azúcar - 27.3 g
Proteínas - 34.9 g
Sal - 2.7 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