



* Oferim el valor nutricional de totes les elaboracions, complint el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-ho a colectividades@intur.com | Descarrega't mensualment els menús a www.casaintur.com o en la nostra APP "Intur APP"

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. El nostre menú inclou vegetals i fruites frescos de temporada.

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
2 Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14] Llentilles eco amb verdures d'hivern [1] [6] Truita de tonyina [3] [4] Pa integral i fruita [1]	3 Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta eco amb carbonara vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14] Ventresca "al caldo corto" [4] [6] Pa integral i fruita [1]	4 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [10] [12] "Goulash" de tito [6] Pa integral i fruita [1]	5 Mezclum, pinya i carlota Crema de llegums eco [6] Llommel amb salsa de verdures [6] Creilla grilló al forn [6] Pa integral i fruita [1]	6 Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14] Arròs a la cubana [3] [6] Burger de coliflor i formatge [1] [2] [3] [7] Pa integral, fruita i llet [1] [2]	Energia - 2960 Kj / 708 Kcal LIP - 25.3 g AGS - 6.2 g HC - 83.9 g Sucre - 23.8 g Proteïnes - 32.3 g Sal - 2.2 g
9 Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14] Plomes integrals amb formatge [1] [2] [3] [6] [10] [12] Abadejo a la marinera [4] [6] Pa integral i fruita [1]	10 Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de llentilla roja i coliflor [1] [6] Xulla de titot amb creilla a lo pobre [1] [2] [6] [9] [12] Pa integral i fruita [1]	11 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Arròs caldós [6] Ous trencats amb tomata [3] Pa integral i fruita [1]	12 Mezclum, pinya i carlota Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Fideuà marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pa integral i fruita [1]	13 Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14] Potatge de cigrons eco amb verdures [6] Pan pizza de tonyina [1] [2] [4] Iogurt artesà [2]	Energia - 2843 Kj / 680 Kcal LIP - 22.3 g AGS - 5.1 g HC - 85.3 g Sucre - 25.3 g Proteïnes - 30.9 g Sal - 2.4 g
16 Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14] Fideuà campera [1] [3] [6] [10] [12] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]				20 Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14] Llentilles eco amb carabassa [1] [6] Bunyols de bacallà [3] [4] Pa integral i fruita [1]	Energia - 2787 Kj / 667 Kcal LIP - 22.4 g AGS - 4.1 g HC - 90.8 g Sucre - 26.5 g Proteïnes - 22.1 g Sal - 2.3 g
23 Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14] Guisat de vegetals i creilla [6] Filet de llucet arrebossat natural [4] [5] [13] Pa integral i fruita [1]	24 Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14] Espaguetis integrals a la provençal [1] [3] [6] [10] [12] Truita de formatge [2] [3] Hummus de llegum eco [1] [6] [7] [10] [11] Pa integral i fruita [1]	25 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Cigrons eco estofats amb porro [6] Pit de pollastre amb tomata i ceba [6] Pa integral i fruita [1]	26 Mezclum, pinya i carlota Tonyina desmigada, olives i tomata ratllada [4] Arròs al forn [6] Pa integral i fruita [1]	27 Encisam, tomaca, formatge i passes [2] [8] [14] Crema de pèsols i boniato [6] Lasanya de peix [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13] Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2855 Kj / 683 Kcal LIP - 23.6 g AGS - 4.9 g HC - 86.6 g Sucre - 24.4 g Proteïnes - 29.8 g Sal - 2.4 g
30 Encisam, poma, panses i col llombarda [8] [14] Potatge de llentilles eco amb verdura de l'horta [1] [6] Truita de creilla i ceba [3] [6] Pa integral i fruita [1]	31 Encisam, dacs, pipes i carlota [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs amb chili vegetal [1] [6] [7] [12] [14] Salmó amb salsa mery [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]				Energia - 2921 Kj / 699 Kcal LIP - 21.6 g AGS - 3.8 g HC - 89.0 g Sucre - 26.8 g Proteïnes - 30.6 g Sal - 2.4 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacauets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca