

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"



2 DE LA TERRETA	3
Mezclum, fresas y zanahoria	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceitunas	Crema de lenteja roja
Arroz con rape	Medallones de solomillo estofados con hortalizas y patata
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta

6	7 DÍA INCLUSIVO	8 ELIGE TU HERVIDO	9	10
Lechuga, tomate, manzana y pipas	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas	Mezclum, fresas y zanahoria	Lechuga, tomate, pasas y pepino	Ensalada de pasta eco
Lentejas estofadas con brunoise de coliflor	Crema de calabaza	Hervido con lactonesa	Tomate natural, aceite de oliva y queso fresco artesano	Pescado fresco
Tortilla española	Lasaña veggie	Pollo a la naranja	Paella valenciana	Pan integral y fruta
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y leche	Pan integral y fruta	

13	14	15	16	17
Lechuga, tomate, manzana y pipas	Ensalada tropical con salsa rosa casera	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas	Lechuga, tomate, pasas y pepino	Mezclum, fresas y zanahoria
Guiso de patata con salsa verde	Fideos a la cazuela	Arroz a la jardinera	Crema de guisante y zanahoria	Potaje de garbanzos eco con acelgas
Colas de bacalao rebozado natural	Pan integral y fruta	Tortilla a la francesa con garbanzos al pimentón crujiente	Chuletas de pavo con pisto	Picadillo de atún, tomate, olivas y huevo duro
Pan integral y fruta		Pan integral y postre casero	Pan integral y fruta	Fajita de maíz y fruta

20	21	22	23	24
Lechuga, tomate, manzana y pipas	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas	Mezclum, fresas y zanahoria	Ensalada de arroz tres delicas	Lechuga, tomate, pasas y pepino
Pasta integral al pesto rosso	Lentejas eco de la huerta	Sopa de ave con estrellitas	Brazuelos de pollo al ajillo	Crema de verduras con brocoli
Ventresca en salsa mery	Tortilla de queso	Lomo con salsa	Pan integral y fruta	Pescado fresco
Pan integral y fruta	Pan integral y taller pizza multicolor	Pan integral y leche		Pan integral y fruta

27	28	29	30	31
Lechuga, tomate, manzana y pipas	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas	Ensalada de garbanzos	Lechuga, tomate, pasas y pepino	Mezclum, tomate y queso
Crema de garrofón con cebolla tierna	Guiso de patata con pollo	Merluza enharinada	Tomate natural, aceite de oliva y queso fresco artesano	Arroz con tomate
Burger de coliflor y queso con cuscús	Tortilla de calabacín blanco	Pan integral y fruta	Rossejat de fideos con sepia	Longanizas asadas con bravas
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta		Pan integral y fruta	Pan integral y helado