

# MENÚ



## ABRIL 2025

**\* 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](mailto:colectividades@intur.com) | Descárgate mensualmente los menús en [www.casaintur.com](http://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 1992

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

### VALORACIÓN NUTRICIONAL



**1**

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]  
Arroz al horno [3] [6]  
Pan integral y fruta [1]

**2**

Lechuga, piña, zanahoria y maíz  
Crema castellana con legumbre eco [6]  
Buñuelos de bacalao [3] [4]  
Pisto [6]  
Pan integral, fruta y leche [1] [2]

**3**

Mezclum, aceitunas y zanahoria  
Hervido valenciano [6]  
Jamoncitos de pollo con manzana y puerro [6]  
Pan integral y fruta [1]

**4**

Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]  
Espaguetis con queso [1] [2] [3] [6]  
Salmón con salsa mery [4] [6]  
Pan integral y fruta [1]

**7**

Mix de lechuga, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Guisado de patata con pavo [6]  
Nuggets vegetales [1] [2] [3]  
Pan integral y fruta [1]

**8**

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Crema bretona eco [6]  
Lasaña boloñesa [1] [2] [6] [12]  
Pan integral y fruta [1]

**9**

Lechuga, piña, zanahoria y maíz  
Sopa de gallina con fideo eco [1] [6]  
Pollo con tomate y cebolla [6]  
Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

**10**

Mezclum, aceitunas y zanahoria  
Garbanzos eco con espinacas [6]  
Tortilla de puerro y queso [2] [3]  
Pan integral y fruta [1]

**11**

Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]  
Arroz con salsa de tomate [6]  
"Suquet de peix" [4] [5] [6] [8] [13] [14]  
Pan integral y fruta [1]

**14**

Mix de lechuga, manzana y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Potaje de lentejas eco [1] [6]  
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]  
Pan integral y fruta [1]

**15**

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Crema de garrofón [6]  
Pizza casera de atún y tomate [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]  
Fruta

**16**

Lechuga, piña, zanahoria y maíz  
Sopa cubierta con fideo eco [1] [3] [6]  
Longanizas con tomate [6]  
Pan integral y postre de Pascua [1]



**29**

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Lentejas eco con calabaza [1] [6]  
Tortilla francesa [3]  
Pan integral y fruta [1]

**30**

Buffet de ensalada con vinagreta dulce [1] [2] [6] [8] [14]  
Paella valenciana [6]  
Pan integral, fruta y leche [1] [2]



<p>Energía - 3005 KJ / 719 Kcal LIP - 25.9 g AGS - 7.1 g HC - 86.1 g Azúcar - 24.8 g Proteínas - 29.7 g Sal - 2.4 g</p>
<p>Energía - 2781 KJ / 665 Kcal LIP - 24.5 g AGS - 5.6 g HC - 80.7 g Azúcar - 24.2 g Proteínas - 28.3 g Sal - 2.3 g</p>
<p>Energía - 2555 KJ / 611 Kcal LIP - 26.2 g AGS - 7.1 g HC - 62.1 g Azúcar - 18.8 g Proteínas - 28.8 g Sal - 2.9 g</p>
<p>Energía - 3053 KJ / 730 Kcal LIP - 26.9 g AGS - 7.4 g HC - 86.4 g Azúcar - 19.4 g Proteínas - 31.5 g Sal - 2.2 g</p>

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara