

Menú noviembre 2025

casa intur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Lentejas eco con verduras otoñales Tempura de merluza Pan integral y fruta	4 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta de hinojo Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna Fideuà de rape Pan integral y fruta	5 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Crema de guisante y boniato Lomo asado con patata a lo pobre Pan integral y fruta	6 Lechuga, tomate, manzana y semillas Arroz de puchero Tortilla de brécol y queso Pan integral y fruta	7 Mezclum, olivas, calabaza y queso Sopa de ave con maravilla Pollo con manzana y puerro Pan integral, leche y fruta
10 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Guiso de patata con vegetales y magro Tortilla de queso Pan integral y fruta	11 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta de hinojo Crema de verduras ecológicas Lasaña mixta Pan integral y fruta	12 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Pasta integral con boloñesa veggie Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	13 Lechuga, tomate, manzana y semillas Olla de otoño con hueso de jamón y repollo Allitas de pollo al ajillo Pan integral y fruta	14 Mezclum, olivas, calabaza y queso Arroz con tomate Pescado fresco Pan integral, yogur artesano y fruta
17 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Lentejas eco de la huerta Tortilla de patata y cebolla Pan integral y fruta	18 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta de hinojo Arroz con verduras otoñales Colas de bacalao rebozado Pan integral y fruta	19 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Sopa vegetal con fideo eco Albóndigas con tomate Pan integral y fruta	20 Lechuga, tomate, manzana y semillas Crema de garrofón Chuletas de pavo Pan integral y fruta	21 Mezclum, olivas, calabaza y queso Atún, tomate y aceitunas Rossejat de fideos con sepia Pan integral, leche y fruta
24 Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas Espaguetis integrales a la napolitana Abadejo en salsa mery Pan integral y fruta	25 Lechuga, zanahoria, col lombarda y vinagreta de hinojo Guiso de verduritas con pollo y patata Tortilla francesa con esfera de hummus Pan integral y fruta	26 Lechuga, pipas, col lombarda y zanahoria Crema de garbanzo eco y calabaza Tombet de pollo Pan integral y postre casero	27 Lechuga, tomate, manzana y semillas Tomate natural y queso fresco artesano Paella valenciana Pan integral y fruta	28 Mezclum, olivas, calabaza y queso Olla valenciana Pizza de atún y queso Fruta

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.inturods.com o en nuestra APP "Intur APP"