

Menú junio 2026 - BASAL

casaintur
SALUDABLES DESDE 1982

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Lechuga, tomate, manzana y semillas Potaje de lentejas Merluza en tempura de garbanzo Pan integral y fruta	2	Lechuga, tomate, papino y acietunas Macarrones integrales con atún Tortilla de zanahoria y queso Pan integral y fruta	3	Mezclum, piña y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pollo en su jugo Pan integral y fruta	4	Ensalada completa con huevo duro Arroz con chili vegetal Pan integral y fruta	5	Mezclum, tomate y queso Crema castellana Lomo asado con patata a lo pobre Pan integral, fruta y leche
8	Ensalada de espirales con piña Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	9	Lechuga, tomate, papino y acietunas Pinchitos de tortilla con ensalada de la huerta Potaje de garbanzos con vegetales y arroz integral Pan integral y fruta	10	Mezclum, piña y zanahoria Sopa de ave con fideo integral Goulash de pavo Pan integral y fruta	11	Lechuga, tomate, pasas y pepino Crema de garrofón Alitas de pollo con barbacoa casera Pan integral y fruta	12	Mezclum, tomate y queso Caballa, tomate y aceitunas Arroz marinero Pan integral, fruta y yogur
15	Ensalada variada (sobrantes) Lentejas eco de la huerta y arroz integral Tortilla francesa Pan integral y fruta	16	Ensalada de verano Tempura de pescado (aprovechar sobrantes) Pan integral y fruta	17	Ensalada variada (sobrantes) Crema de calabacín Lasaña de legumbres Pan integral y fruta	18	Ensalada variada (sobrantes) Tomate y queso fresco Fideuá de pollo y vegetales Pan integral y fruta	19	terminamos con nuestro plato estrella Ensalada variada (sobrantes) Arroz con tomate Albóndigas INTUR Pan integral, fruta y helado

ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables

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

ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas

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"

