

MENÚ



MAYO 2026

*** 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 | Descárgate mensualmente los menús en 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



LUNES

4
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas ecológicas primaverales [1] [6]
Boquerones en tempura [1] [2] [3] [4] [5] [6] [11] [12] [13] [14]
Pan integral y fruta [1]

11
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guiso de verduras con pollo y patata [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

18
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco guisadas con verdura de la huerta [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

25
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de legumbres [1] [6]
Salmón en salsa con vegetales [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

5
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz de puchero [6]
Tortilla de brécol y queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

12
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de verduras ecológicas [6]
Plumas integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]
Pan integral y fruta [1]

19
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa vegetal con fideo eco integral [1] [6] [10] [12]
Contramuslo asado a la piña [6]
Pan integral y fruta [1]

26
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Guisado de patata con vegetales y magro [6]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

6
Mezclum, piña y zanahoria
Caballa desmigada, tomate natural y rodaja de aceitunas [4] [12]
Fideuá de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y yogur artesano [1] [2]

13
Mezclum, piña y zanahoria
Sopa de gallina con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]
Albóndigas a la jardinera [6]
Pan integral y leche [1] [2]

20
Mezclum, piña y zanahoria
Arroz de verduras primaverales [6]
Cola de rape rebozado natural [1] [3] [4] [5] [13]
Pan integral y yogur artesano [1] [2]

27
Mezclum, piña y zanahoria
"Olleta de la Plana" [6]
Pizza casera con vegetales [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]
Pan integral y leche [1] [2]

JUEVES

7
Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Sopa de ave con fideo eco integral [1] [6] [10] [12]
Jamoncitos con tomate y calabacín [6]
Pan integral y fruta [1]

14
Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Garbanzos eco y verduras [6]
Alitas de pollo al ajillo [6]
Pan integral y fruta [1]

21
Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Crema de garbanzos eco y calabaza [6]
Chuletas de pavo asadas [1] [2] [6] [9] [12]
Pisto [6]
Pan integral y fruta [1]

28
Lechuga, tomate, pasas y pepino [8] [14]
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
Paella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

8
Mezclum, tomate y queso [2]
Crema de calabaza [6]
Pastel de patata con salsa boloñesa vegetal [1] [2] [6]
Pan integral y fruta [1]

15
Mezclum, tomate y queso [2]
Arroz con salsa de tomate [6]
Pescado fresco [4]
Pan integral y fruta [1]

22
Mezclum, tomate y queso [2]
"Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Tosta integral con hummus [1] [6] [7] [10] [11] [12]
Pan integral y fruta [1]

29
Mezclum, tomate y queso [2]
Sopa de gallina con fideo eco integral [1] [6] [10] [12]
Filete de pollo empanado natural [1] [2] [3]
Patatas al horno [6]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2969 Kj / 710 Kcal
LIP - 25.0 g
AGS - 6.2 g
HC - 82.8 g
Azúcar - 24.4 g
Proteínas - 34.1 g
Sal - 2.1 g

Energía - 2827 Kj / 676 Kcal
LIP - 25.2 g
AGS - 5.7 g
HC - 82.2 g
Azúcar - 24.1 g
Proteínas - 27.5 g
Sal - 2.2 g

Energía - 3079 Kj / 737 Kcal
LIP - 27.8 g
AGS - 5.5 g
HC - 90.1 g
Azúcar - 26.7 g
Proteínas - 30.8 g
Sal - 2.2 g

Energía - 2922 Kj / 699 Kcal
LIP - 27.0 g
AGS - 7.6 g
HC - 81.8 g
Azúcar - 23.6 g
Proteínas - 32.0 g
Sal - 2.1 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramucos



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara