



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad ,y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>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</p> <p>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"</p>				
		FESTIVO		
6	7	8	9	10
Lechuga, manzana, remolacha y maíz Guiso de patatas con zanahoria, puerro y arroz Colas de bacalao rebozado natural Pan integral y fruta	Mezclum, lechuga, zanahoria y tomate Burrito vegetal Fideuá de rape Fruta	Lechuga, zanahoria, pasas y semillas Potaje de garbanzos con espinacas Longanizas con salsa casera de tomate Pan integral y yogur artesano	Lechuga, piña, remolacha y pipas Arroz caldoso con verduritas y pollo Tortilla a la francesa Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y aceitunas Sopa de verduras con fideo grueso Pescado fresco Pan integral y fruta
13	14	15	16	17
Lechuga, manzana, remolacha y maíz Pasta al pesto rosso Merluza en salsa mery Pan integral y fruta	Mezclum, lechuga, zanahoria y tomate Lentejas estofadas con coliflor Tortilla española Pan integral y fruta	Lechuga, zanahoria, pasas y semillas Sopa de ave a la reina Lomo salseado y chips de boniato Pan integral y leche	Lechuga, piña, remolacha y pipas Crema de garbanzos con repollo Pollo con dados de manzana y puerro Pan integral y cítrico ecológico	Lechuga, tomate, queso y aceitunas Arroz con salsa de tomate casera Pescado fresco Pan integral y fruta
20	21	22	23	24
Mezclum, lechuga, zanahoria y tomate Crema de guisantes y puerro Hamburguesa de coliflor con arroz integral salteado Pan integral y fruta	Lechuga, manzana, remolacha y maíz Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva Rossejat de fideos con sepia Pan integral y fruta	Lechuga, zanahoria, pasas y semillas Olleta de la plana Croquetas de zanahoria con salsa barbacoa Pan integral y yogur artesano	Lechuga, piña, remolacha y pipas Arroz con secreto Tortitomate al orégano Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y aceitunas Sopa con caldo de verduras y maravilla Chuletas de pavo con patata a lo pobre Pan integral y cítrico ecológico
27	28	CASTELLÓN	30	
Mezclum, lechuga, zanahoria y tomate Lentejas con espinacas Boquerones en tempura Pan integral y fruta	Lechuga, manzana, remolacha y maíz Pasta a la boloñesa Tortilla de queso Pan integral y fruta	Lechuga, zanahoria, pasas y semillas Sopa cubierta con fideo eco Tombet de pollo Coca de Castellón y pan integral	Lechuga, piña, remolacha y pipas Tomate natural triturado, atún en aceite y aceitunas en rodajas Paella valenciana Pan integral y fruta	



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIVO