

# MENÚ



## NOVIEMBRE 2024

\* 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. Se ofrecerá pan integral dependiendo de la disponibilidad del horno local.

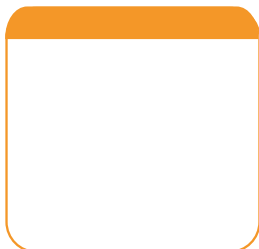
Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



**casaintur**

SALUDABLES  
DESDE 1992

### LUNES



11

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Guisado de patata con magro [6]  
Tortilla francesa [3]  
Pan y fruta [1]

18

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Sopa de gallina con letras [1] [3] [6] [10] [12]  
Albóndigas con tomate [3] [6]  
Patatitas [6]  
Pan y fruta [1]

25

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]  
Tortilla francesa [3]  
Pan y fruta [1]

### MARTES

5

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta  
Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]  
Colas de bacalao natural con rebozado casero [4]  
Pan y fruta [1]

12

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta  
Crema de verduras de temporada [6]  
Lasaña mixta [1] [2] [3] [6]  
Pan y fruta [1]

19

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta  
Arroz con salsa de tomate [6]  
Salmón con salsa mery [4] [6]  
Pan y fruta [1]

26

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta  
Hervido valenciano [6]  
Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]  
Chips de boniato  
Pan y fruta [1]

### MIÉRCOLES

6

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Potaje de alubias eco [6]  
Lomo asado con patata a lo pobre [6]  
Pan y yogur artesano [1] [2]

13

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Arroz empedrado de verduras y romesco [1] [6] [8] [14]  
Buñuelos de bacalao [3] [4]  
Pan y leche [1] [2]

20

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Lentejas eco a la jardinera [1] [6]  
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]  
Pan y yogur artesano de fresa [1] [2]

27

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Patatas deluxe [6]  
Salsa barbacoa casera [6] [10]  
Tombet de pollo [6]  
Pan y leche [1] [2]

### JUEVES

7

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Arroz caldoso [6]  
Tortilla de brécol y queso [2] [3]  
Pan y fruta [1]

14

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Olla de otoño con garbanzo eco [6]  
Chuletas de pavo con salsa de verduras [1] [2] [6] [9] [12]  
Pan y fruta [1]

21

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Garbanzos eco con calabaza [6]  
Alitas de pollo al ajillo [6]  
Pan y fruta [1]

28

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Tomate y queso fresco artesano [2]  
Arroz con secreto [6]  
Pan y fruta [1]

### VIERNES

8

Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]  
Sopa de ave con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]  
Pollo con manzana y puerro [6]  
Pan y fruta [1]

15

Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]  
Sopa de verdura con fideo eco [1] [6]  
Pescado fresco [4]  
Puré de patata [2] [6]  
Pan y fruta [1]

22

Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]  
Atún, tomate natural y olivas [4]  
"Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
Pan y fruta [1]

29

Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]  
Sopa de pescado con fideo grueso [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
Pescado fresco [4]  
Pisto [6]  
Pan y fruta [1]

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2717 Kj / 650 Kcal  
LIP - 24.0 g  
AGS - 5.4 g  
HC - 70.7 g  
Azúcar - 16.2 g  
Proteínas - 34.0 g  
Sal - 2.3 g

Energía - 2628 Kj / 629 Kcal  
LIP - 22.3 g  
AGS - 5.2 g  
HC - 76.4 g  
Azúcar - 17.4 g  
Proteínas - 28.1 g  
Sal - 2.4 g

Energía - 2705 Kj / 647 Kcal  
LIP - 26.4 g  
AGS - 6.3 g  
HC - 72.6 g  
Azúcar - 16.0 g  
Proteínas - 28.9 g  
Sal - 2.2 g

Energía - 2643 Kj / 632 Kcal  
LIP - 24.6 g  
AGS - 6.2 g  
HC - 72.3 g  
Azúcar - 18.0 g  
Proteínas - 24.9 g  
Sal - 2.1 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO<sub>2</sub>, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara