



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	COMUNIDAD VALENCIANA	12
Lechuga, remolacha, pipas y manzana	Mezclum, pasas y zanahoria	Lechuga, maíz, zanahoria y pipas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de naranja	Lechuga, tomate, queso y aceitunas
Espaguetis integrales napolitana	Lentejas eco con puerro	Crema de guisante y zanahoria	Queso fresco con tomate y aceite de oliva	Sopa de gallina con fideo eco
Tortilla francesa	Burger de coliflor y queso	Abadejo al gratén con alioli casero y patata panadera	<i>Arròs caldós</i>	Goulash de pavo
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y yogur	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta
15	16	CASTELLON	18	19
Lechuga, remolacha, pipas y manzana	Lechuga, maíz, zanahoria y pipas	Mezclum, pasas y zanahoria	Inturbol de ensalada de invierno con vinagreta dulce (lechuga, maíz, tostones, nueces, naranja y queso)	Lechuga, tomate, queso y aceitunas
Guiso de patata a la jardinera	Sopa de cocido	Macarrones a la boloñesa veggie	<i>Tortilla d'arròs</i>	Crema de alubias
Buñuelos de bacalao con ketchup casero	Tombet de pollo	Tortilla de zanahoria y puerro	Pan integral y fruta	Pescado fresco
Pan integral y fruta	Pan integral y queso fresco con miel	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta
22	23	24	25	26
Mezclum, pasas y zanahoria	Lechuga, remolacha, pipas y manzana	Lechuga, maíz, zanahoria y pipas	Lechuga, piña, maíz y vinagreta de naranja	Lechuga, tomate, queso y aceitunas
Caballa desmigada, olivas y tomate	Lentejas eco con calabaza	Crema de verduras con brécol	<i>Olleta del Maestrat</i>	Sopa maravilla con verduritas
Arroz al horno con garbanzo eco y calabaza	Croquetón de espinacas con salsa barbacoa	Pizza con vegetales, atún y queso	Tortilla francesa	Albóndigas con tomate
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y leche	Pan integral y fruta	Pan integral y fruta
29	30	31		
Lechuga, remolacha, pipas y manzana	Mezclum, pasas y zanahoria	Lechuga, maíz, zanahoria y pipas		
Fideua de verduras con alioli casero	Guiso de patata con magro	Potaje de garbanzos vegetal		
Filete de pescadilla rebozado natural	Tortilla de queso y puerro	Chuletas de pavo con maíz salteado		
Pan integral y fruta	Pan integral y fruta	Pan integral y yogur artesano		

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

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

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"