

MENÚ



* 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



NOVIEMBRE 2024

LUNES

10

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]

Pescado rebozado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14]

Pan integral y fruta [1]

11

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Guisado de patata con magro [6]

Tortilla de queso [2] [3]

Pan integral y fruta [1]

18

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Lentejas eco a la jardinera [1] [6]

Tortilla de patata y cebolla [3] [6]

Pan integral y fruta [1]

25

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Crema de guisantes y puerro [6]

Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]

Chips de boniato

Pan integral y fruta [1]

MARTES

5

Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]

Pescado rebozado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14]

Pan integral y fruta [1]

12

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta

Crema de verduras de temporada [6]

Lasaña mixta [1] [2] [3] [6]

Pan integral y fruta [1]

19

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Crema de garbanzos eco y calabaza [6]

Alitas de pollo al ajillo [6]

Pan integral y fruta [1]

26

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta

Olla del Maestrat [6]

Tortilla francesa [3]

Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

6

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Crema de alubias eco [6]

Lomo asado con patata a lo pobre [6]

Pan integral 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 integral y leche [1] [2]

20

Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Sopa de gallina con letras [1] [3] [6] [10] [12]

Albóndigas con tomate [3] [6]

Patatitas [6]

Pan integral 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 integral y leche [1] [2]

JUEVES

7

Ensalada de lechuga, manzana, tomate y pipas [7] [8] [9] [12] [14]

Tortilla de arroz [2] [3] [6]

Pan integral 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 integral y fruta [1]

21

Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta

Arroz con salsa de tomate [6]

Salmón con salsa mery [4] [6]

Pan integral y fruta [1]

28

Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]

Tomate y queso fresco artesano [2]

Arroz caldoso [6]

Pan integral 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 integral 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 integral 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 integral 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 integral 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



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuets



[9] Altramuces



[10] Mostaza



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crustáceos



[14] F. de cáscara