



FEBRER 2025

* Oferim el valor nutricional de totes les elaboracions, complint el Reglament 1169/2011, l'empresa té a la seua disposició els al·lèrgens que conté cada plat. Poden sol·licitar-ho a colectividades@intur.com | Descarrega't mensualment els menús a www.casaintur.com o en la nostra APP "Intur APP"

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. El nostre menú inclou vegetals i fruites frescos de temporada.

Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



DILLUNS

3

Encisam, poma i panses [8] [14]
Guisat de creïlla amb pollastre i verdures [6]
Truita de formatge [2] [3]
Pa integral i fruita [1]

10

Encisam, poma i panses [8] [14]
Espaguetis integrals amb pisto [1] [3] [6] [10] [12]
Remenat d'ou amb verdures [3]
Pa integral i fruita [1]

17

Encisam, poma i panses [8] [14]
Sopa de verdures amb fideus eco [1] [6]
Ventresca de lluç amb "tempura" de cigró [4]
Xips de boniato
Pa integral i fruita [1]

24

Encisam, poma i panses [8] [14]
Llentilles eco estofades [1] [6]
Truita de creïlla i ceba [3] [6]
Pa integral i fruita [1]

DIMARTS

4

Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja
Potatge de cigrons amb ou [3] [6]
Fajita murciana [1] [4]
Pa integral i fruita [1]

11

Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja
Crema bretona eco [6]
"Goulash" de tito [6]
Pa integral i fruita [1]

18

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de verdures amb coliflor [6]
Lasanya mixta [1] [2] [6]
Pa integral i fruita [1]

25

Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja
Arròs amb salsa de tomata [6]
Salmó amb salsa mery [4] [6]
Pa integral i fruita [1]

DIMECRES

5

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2]
Arròs al forn [6]
Pa integral, fruita i llet [1] [2]

12

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Llentilles eco a la jardineria [1] [6]
Bunyols de bacallà [3] [4]
Salsa barbaçoa casolana [6] [10]
Pa integral i fruita [1]

19

Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja
Olla del Maestrat [6]
Truita francesa [3]
Pa integral, fruita i llet [1] [2]

26

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
Sopa de gallina amb lletres [1] [3] [6] [10] [12]
Llomello rostit amb creïlles [6]
Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]

DIJOUS

6

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Plomes integrals a la bolonyesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14]
Lluç a la marinera [4] [5] [6] [13]
Pa integral i fruita [1]

13

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4]
Arròs amb rap [4] [5] [6] [13]
Pa integral i fruita [1]

20

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arròs caldós [6]
Pa integral i fruita [1]

27

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de cigrons eco i col [6]
Aletes de pollastre amb allada [6]
Pa integral i fruita [1]

DIVENDRES

7

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
Crema de llegums eco [6]
Cuixa de pollastre a la taronja [6]
Pa integral i fruita [1]

14

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
Sopa d'au amb meravella [1] [3] [6] [10] [12]
Mandonguilles amb tomata [3]
[6] Creïlla al pebre roig [6]
Pa integral, iogurt artesà amb confetti de xocolata i fruita [1] [2] [12]

21

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
Guisat de creïlla amb porro i verdures [6]
Peix fresc [4]
Samfaina [6]
Pa integral i fruita [1]

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2910 Kj / 696 Kcal
LIP - 25.6 g
AGS - 6.3 g
HC - 81.8 g
Sucre - 22.7 g
Proteïnes - 32.7 g
Sal - 2.3 g

Energia - 2835 Kj / 678 Kcal
LIP - 25.8 g
AGS - 5.5 g
HC - 82.6 g
Sucre - 22.7 g
Proteïnes - 25.5 g
Sal - 2.1 g

Energia - 2934 Kj / 702 Kcal
LIP - 26.9 g
AGS - 5.4 g
HC - 79.5 g
Sucre - 23.3 g
Proteïnes - 29.5 g
Sal - 2.3 g

Energia - 2627 Kj / 629 Kcal
LIP - 22.6 g
AGS - 5.0 g
HC - 75.2 g
Sucre - 21.4 g
Proteïnes - 28.0 g
Sal - 2.2 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacauets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca