



* 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.



GENER 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
	7 Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja Llentilles eco amb porro [1] [6] Bunyols de bacallà [3] [4] Salsa barbacoa casolana [6] [10] Pa integral i fruita [1]	8 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa de gallina amb fideu i cigró eco [1] [6] Aletes de pollastre amb allada [6] Creïlla al pebre roig [6] Pa integral, llet i fruita [1] [2]	9 Amanida d'hivern amb taronja i anous [1] [8] [14] Arròs caldós [6] Pa integral i fruita [1]	10 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Espirals eco amb tomata i verat [1] [4] [6] Truita de carabasseta [3] Pa integral i fruita [1]	Energia - 2965 Kj / 709 Kcal LIP - 26.7 g AGS - 5.3 g HC - 85.7 g Sucre - 24.4 g Proteïnes - 27.1 g Sal - 2.4 g
13 Encisam, poma i panses [8] [14] Guisat de vegetals amb titot [6] Nuggets vegetals [1] [2] [3] Pa integral i fruita [1]	14 Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja Crema de pésols i porro [6] Lasanya bolonyesa [1] [2] [6] [12] Pa integral i fruita [1]	15 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [9] [12] Pit de pollastre amb tomata i ceba tendra [6] Carlota saltada Pa integral, iogurt artesà i fruita [1] [2]	16 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Olleta del Maestrat amb llegum eco [6] Truita de porro i formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	17 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Arròs amb salsa de tomata [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia - 2769 Kj / 662 Kcal LIP - 25.1 g AGS - 5.6 g HC - 80.6 g Sucre - 26.4 g Proteïnes - 26.5 g Sal - 2.2 g
20 Encisam, poma i panses [8] [14] Llentilles eco amb verdures d'hivern [1] [6] Ous trencats amb creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]	21 Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja Crema de garrofó [6] Pizza casolana de tonyina i tomata [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Fruita	22 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2] Arròs del senyoret [4] [5] [6] [13] Pa integral, llet i fruita [1] [2]	23 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa coberta amb fideu eco [1] [3] [6] Llonganisses amb tomata [6] Faves saltades [6] Pa integral i fruita [1]	24 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Bullit valencià [6] Lactonesa casera [2] Xulla de titó [1] [2] [6] [9] [12] Dacsa saltada Pa integral i fruita [1]	Energia - 3043 Kj / 728 Kcal LIP - 29.3 g AGS - 7.8 g HC - 79.1 g Sucre - 25.6 g Proteïnes - 31.0 g Sal - 2.7 g
27 Encisam, poma i panses [8] [14] Pasta integral napolitana [3] [6] [10] [12] Croquetes de carlota [1] [2] [7] [12] Pa integral i fruita [1]	28 Encisam, pinya, panís i vinagreta de taronja Tortilla de arroz [3] [6] Pa integral i fruita [1]	29 Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de cigrons eco [6] Pollastre al forn amb nap [6] Pa integral i fruita [1]	30 Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa d'estrelletes [1] [3] [6] [10] [12] Medallons de rellom estofats amb hortalisses i creïlles [6] [12] Pa integral i pudding de la pau [1] [2] [3]	31 Mezclum, olives, carabassa i formatge [2] Llentilles eco amb carabassa [1] [6] Peix fresc [4] Samfaina [6] Pa integral i fruita [1]	Energia - 2773 Kj / 663 Kcal LIP - 22.9 g AGS - 4.8 g HC - 84.9 g Sucre - 26.3 g Proteïnes - 29.7 g Sal - 2.3 g



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO2, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacaüets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca