

* 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.

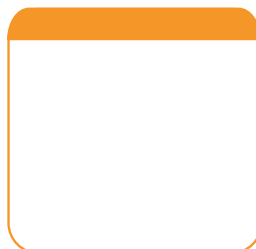
Menú recomanat i validat nutricionalment per la dietista - nutricionista col·legiada núm. CV00639.



**casa
intur**
SALUDABLES
DESDE 1992

GENER 2026

DILLUNS



12

Encisam, poma i panses [8]
[14]
Potatge de llentilles eco amb
verdura de l'horta [1] [6]
Ous trencats amb creïlla [3]
[6]
Pa integral i fruita [1]

19

Encisam, poma i panses [8]
[14]
Plomes integrals amb ou cuit
[1] [3] [6] [10] [12]
Salmó amb salsa mery [4] [6]
Pa integral i fruita [1]

26

Encisam, poma i panses [8]
[14]
Guisat de creïlla amb titot i
vegetals [6]
Truita francesa [3]
Salsa de verdures [6]
Pa integral i fruita [1]

DIMARTS



13

Encisam, pinya, panís i
vinagreta de mandarina
Formatge fresc artesà amb
tomata natural [2]
Arròs del senyoret [4] [5] [6]
[13]
Pa integral i fruita [1]

20

Encisam, pinya, panís i
vinagreta de mandarina
Arròs amb salsa de tomata [6]
Truita de porro i formatge [2]
[3]
Pa integral i fruita [1]

27

Encisam, pinya, panís i
vinagreta de mandarina
Espaguetis integrals "al pesto
rosso" [1] [2] [3] [6] [8] [10]
[12] [14]
Lluç amb salsa mery [4] [6]
Pa integral i fruita [1]

DIMECRES

7
Encisam, pipes, carlota i col
llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Espaguetis integrals amb
tomata i verat [1] [3] [4] [6]
[10] [12]
Nuggets vegetals [1] [2] [3]
Salsa barbacoa casolana [6]
[10]
Pa integral i fruita [1]

14

Encisam, pipes, carlota i col
llombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Sopa coberta amb fideu eco
[1] [3] [6]
Longanisses rostides [6]
Salsa amb carabassa [6]
Pa integral i fruita [1]

21

Encisam, pipes, carlota i col
llombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Crema castellana amb llegum
eco i cabdell [6]
Contracuiça de pollastre al
forn amb nap [6]
Pa integral i fruita [1]

28

Encisam, pipes, carlota i col
llombarda [6] [7] [8] [9] [12]
[14]
Tonyina desmigada amb
tomata ratllada [4]
Arròs amb costra [3] [6]
Pa integral i fruita [1]

DIJOUS

8
Encisam, tomata, poma i
llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Estofat de fesols eco amb
magre [6]
Truita de creïlla i ceba [3] [6]
Pa integral i fruita [1]

15

Encisam, tomata, poma i
llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Cigrons eco amb xirivia [6]
Pizza casolana de tonyina,
vegetals i formatge [1] [2] [3]
[4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]
Fruita

22

Encisam, tomata, poma i
llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa de bullit [1] [3] [10] [12]
Pastís de carn picada,
verduretes, creïlla i formatge
[2] [3] [6]
Pa integral i fruita [1]

29

Encisam, tomata, poma i
llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Olla de Castelló [6]
Abadejo amb tempura [4]
Pa integral i fruita [1]

DIVENDRES

9
Mezclum, olives, carabassa i
formatge [2]
Sopa d'au amb meravella [1]
[3] [6] [10] [12]
Pernilets de pollastre a l'all [6]
Pa integral, llet i fruita [1] [2]

16

Mezclum, olives, carabassa i
formatge [2]
Crema de bròquil i moniato [6]
Aletes de pollastre amb salsa
barbacoa casolana [6] [10]
Pa integral, iogurt artesà i
fruita [1] [2]

23

Mezclum, olives, carabassa i
formatge [2]
Llentilles eco amb boniato [1]
[6]
Aladros amb tempura [1] [2]
[3] [4] [5] [6] [7] [10] [11] [12]
[13] [14]
Pa integral, llet i fruita [1] [2]

30

Mezclum, olives, carabassa i
formatge [2]
Crema de pèsols i boniato [6]
Pollastre a la llima [6]
Arròs integral saltat [6]
Pa integral i pudding de poma
[1] [2] [3]

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2988 Kj / 715 Kcal
LIP - 27.9 g
AGS - 6.8 g
HC - 77.0 g
Sucre - 25.0 g
Proteïnes - 35.2 g
Sal - 2.7 g

Energia - 3092 Kj / 740 Kcal
LIP - 30.8 g
AGS - 8.4 g
HC - 81.9 g
Sucre - 27.3 g
Proteïnes - 31.1 g
Sal - 2.3 g

Energia - 3095 Kj / 740 Kcal
LIP - 27.8 g
AGS - 6.2 g
HC - 89.9 g
Sucre - 26.4 g
Proteïnes - 30.5 g
Sal - 2.2 g

Energia - 2952 Kj / 706 Kcal
LIP - 25.4 g
AGS - 5.8 g
HC - 79.6 g
Sucre - 23.5 g
Proteïnes - 37.4 g
Sal - 2.4 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