

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 colectividad@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

4
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]
Tortilla de brécol y queso [2] [3]
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
Mix de lechuga, zanahoria y col lombarda
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4]
Fideuá de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

12
Mix de lechuga, zanahoria y col lombarda
Crema de verduras de temporada [6]
Lasaña mixta [1] [2] [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

19
Mix de lechuga, zanahoria y col lombarda
Arroz con salsa de tomate [6]
Salmón con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

26
Mix de lechuga, zanahoria y col lombarda
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla francesa [3]
Hummus de garbanzo [6]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

6
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de alubias [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 [1] [6] [8]
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]
Guiso de patatas a la jardinera [6]
Tombet de pollo [6]
Pan integral y leche [1] [2]

JUEVES

7
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz meloso [6]
Colas de bacalao en tempura [4]
Pan integral y fruta [1]

14
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Olla de otoño con garbanzo eco [6]
Chuleta de pavo asadas [1] [2] [6] [9] [12]
Pan integral y fruta [1]

21
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]

28
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Tomate y queso fresco artesano [2]
Arroz con secreto [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]
Ventresca al gratén [2] [4] [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 eco [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Abadejo en sanfaina [4]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2712 Kj / 649 Kcal
LIP - 23.9 g
AGS - 5.4 g
HC - 70.6 g
Azúcar - 16.1 g
Proteínas - 34.0 g
Sal - 2.3 g

Energía - 2453 Kj / 587 Kcal
LIP - 20.1 g
AGS - 4.9 g
HC - 73.0 g
Azúcar - 16.4 g
Proteínas - 26.3 g
Sal - 2.2 g

Energía - 2699 Kj / 646 Kcal
LIP - 26.3 g
AGS - 6.3 g
HC - 72.4 g
Azúcar - 15.9 g
Proteínas - 28.9 g
Sal - 2.2 g

Energía - 2621 Kj / 627 Kcal
LIP - 24.1 g
AGS - 6.0 g
HC - 71.6 g
Azúcar - 18.3 g
Proteínas - 25.7 g
Sal - 2.4 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