



MARÇ 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.



casaintur

SALUDABLES DESDE 1992

DILLUNS

3
 Mix d'encisam, poma i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Espaguetis integrals amb tomata [1] [3] [6] [10] [12]
 Truita de carabassa i ceba [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

10
 Mix d'encisam, poma i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Crema d'hortalisses i coliflor [6]
 Fish [4] [5] [13]
 Creïlles deluxe [6]
 Pa integral i fruita [1]

17
 Mix d'encisam, poma i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Macarrons integrals amb tomata [1] [3] [6] [10] [12]
 Croquetes [1] [2] [3] [4] [5] [10] [11] [12] [13]
 Pa integral i fruita [1]

24
 Mix d'encisam, poma i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Llentilles eco de l'horta [1] [6]
 Truita de formatge [2] [3]
 Pa integral i fruita [1]

31
 Mix d'encisam, poma i pipes [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Sopa amb estrelletes [1] [3] [6] [9] [12]
 Truita espanyola amb pisto [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

DIMARTS

4
 Encisam, tomata, remolatxa i olives
 Crema de pèsols i porro [6]
 Burger de coliflor i formatge [1] [2] [3] [7]
 Quètxup casolà [6]
 Pa integral i fruita [1]

11
 Encisam, tomata, remolatxa i olives
 Daus de formatge fresc amb mermelada de tomata [2]
 Fideuà de pollastre i carxofes [1] [3] [6] [10] [12]
 Pa integral i fruita [1]

18
 Encisam, tomata, remolatxa i olives
 Arròs amb verdures i llegums [1] [6] [8] [14]
 Cues de bacallà amb salsa mery [4] [6]
 Pa integral i fruita [1]

25
 Encisam, tomata, remolatxa i olives
 Fajita veggie [1] [2] [6] [7] [12] [14]
 Fideuà marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
 Fruita

DIMECRES

5
 Encisam, pinya, carlota i dacsa
 Sopa de peix amb fideu eco [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
 Ventresca al gratén [2] [4] [6]
 Pa integral i fruita [1]

12
 Encisam, pinya, carlota i dacsa
 Sopa de bullit [1] [3] [10] [12]
 Potatge eco amb pilota [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

26
 Encisam, pinya, carlota i dacsa
 Crema de llegums eco [6]
 Tombet de pollastre [6]
 Pa integral i fruita [1]

DIJOUS

6
 Mezclum, olives i carlota
 Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2]
 Arròs amb secret [6]
 Pa integral i fruita [1]

13
 Mezclum, olives i carlota
 Arròs de putxero
 Truita francesa [3]
 Pa integral i fruita [1]

20
 Mezclum, olives i carlota
 Crema de llentilla roja i carlota [1] [6]
 Llomello amb salsa de verdures [6]
 Pa integral i fruita [1]

27
 Mezclum, olives i carlota
 Sopa de verdures amb fideus eco [1] [6]
 Goulash de magre [6]
 Pa integral i fruita [1]

DIVENDRES

7
 Encisam, tomata, formatge i panses [2] [8] [14]
 Cigrons eco amb espinacs [6]
 Pit de pollastre amb fritada
 Pa integral, fruita i llet [1] [2]

14
 Encisam, tomata, formatge i panses [2] [8] [14]
 Llentilles eco amb porro i bledes [1] [6]
 Pan pizza de tomata i verat [1] [4]
 Mocador faller [1] [2]

21
 Encisam, tomata, formatge i panses [2] [8] [14]
 Potatge de fesols eco [6]
 Truita de creïlla i ceba [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

28
 Encisam, tomata, formatge i panses [2] [8] [14]
 Arròs amb salsa de tomata [6]
 Abadejo amb salsa mery [4]
 Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2726 Kj / 652 Kcal
 LIP - 24.2 g
 AGS - 6.2 g
 HC - 78.9 g
 Sucre - 23.2 g
 Proteïnes - 28.2 g
 Sal - 2.1 g

Energia - 2760 Kj / 660 Kcal
 LIP - 23.3 g
 AGS - 5.5 g
 HC - 83.4 g
 Sucre - 24.5 g
 Proteïnes - 28.1 g
 Sal - 2.1 g

Energia - 2993 Kj / 716 Kcal
 LIP - 22.1 g
 AGS - 4.2 g
 HC - 93.3 g
 Sucre - 26.3 g
 Proteïnes - 31.2 g
 Sal - 2.8 g

Energia - 2883 Kj / 690 Kcal
 LIP - 24.8 g
 AGS - 5.8 g
 HC - 79.2 g
 Sucre - 22.8 g
 Proteïnes - 33.4 g
 Sal - 2.2 g

Energia - 2720 Kj / 651 Kcal
 LIP - 27.4 g
 AGS - 4.5 g
 HC - 82.5 g
 Sucre - 32.4 g
 Proteïnes - 15.0 g
 Sal - 1.4 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