

Menú marzo 2025 - carne

casaintur
BARRIO SAN JUAN 1801

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Mix de lechuga, manzana y semillas Espaguetis integrales con tomate Tortilla de calabaza y cebolla Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Crema de guisante y puerro Burger vegetal con ketchup casero Pan integral y fruta	Lechuga, piña, zanahoria y maíz Sopa de pescado con fideo eco Ventresca al gratén Pan integral y fruta	Mezclum, aceitunas y zanahoria Tomate rallado y queso fresco artesano Arroz a la jardinera Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y pasas Potaje de garbanzo eco con espinacas Huevo cocido con tomate y cebolla Pan integral, leche y fruta
10	11	12	13	14
Mix de lechuga, manzana y semillas Crema de hortalizas y coliflor Fish and patata Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Dados de queso fresco y mermelada de tomate Fideuà de verduras Pan integral y fruta	Lechuga, piña, zanahoria y maíz Sopa de vegetales Cocido de garbanzo eco con verduras Pan integral y fruta	Mezclum, aceitunas y zanahoria Arroz de verduritas Tortilla francesa Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y pasas Lentejas eco con puerro y acelga Pan pizza de caballa y tomate Fruta y yogur artesano
17	18		20	21
Mix de lechuga, manzana y semillas Macarrones integrales con tomate Croquetas Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Arroz con verduras y legumbres Colas de bacalao en salsa mery Pan integral y fruta		Mezclum, aceitunas y zanahoria Crema de lenteja roja y zanahoria Merluza con tomate Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y pasas Potaje de alubias eco estofadas Tortilla de patata y cebolla Pan integral y fruta
24	25	26	27	28
Mix de lechuga, manzana y semillas Lentejas eco de la huerta Tortilla de queso Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Fajita veggie Fideuà marinera Fruta	Lechuga, piña, zanahoria y maíz Crema de legumbres ecológicas Nuggets de verdura Pan integral y fruta	Mezclum, aceitunas y zanahoria Sopa de verduras con fideo eco Filete de palometa a la riojana Pan integral y fruta	Lechuga, tomate, queso y pasas Arroz con tomate Abadejo en salsa mery Pan integral, yogur artesano y fruta
31	<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros</p>			
Mix de lechuga, manzana y semillas Sopa de estrellitas Tortilla española con pisto Pan integral y fruta				



Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com
| Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 | Descárgate mensualmente los menús en