

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 colect@vidas@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



casa
intur

VALORACIÓN
NUTRICIONAL

MARZO 2026

LUNES

2 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Lentejas eco con verduras de invierno [1] [6]
Tortilla de arón [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

9 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Plumas integrales con queso [1] [2] [3] [6] [10] [12]
Abadajo a la marinera [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

16 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Fideuá campera [1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

23 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Guiso de vegetales y patata [6]
Filete de pescadilla rebozado natural [4] [5] [13]
Pan integral y fruta [1]

30 Lechuga, manzana, pasas y col lombarda [8] [14]
Potaje de lentejas eco con verdura de la huerta [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

3 Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Pasta eco a la carbonara vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14]
Ventresca al caldo corto [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

10 Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de lenteja roja y coliflor [1] [6]
Chuletas de pavo [1] [2] [6] [9] [12]
Patatas a lo pobre [6]
Pan integral y fruta [1]

17 Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Caballá desmigada, tomate natural y rodajas de acituna [4] [12]
Pauella valenciana [6]
Pan integral y fruta [1]

24 Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Espaguetis integrales a la provenzal [1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla de queso [2] [3]
Hummus de legumbre eco [1] [6]
Pan integral y fruta [1]

31 Lechuga, maíz, pipas y zanahoria [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz con chili vegetal [1] [6] [7] [12] [14]
Salmón con salsa mery [4] [5] [6] [13]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

4 Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Sopa vegetal con estréllitas [1] [3] [6] [10] [12]
Goudash de pavo [6]
Pan integral y fruta [1]

11 Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Arroz con verduras y pollo [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y fruta [1]

18 Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Sopa de ave con fideos [1]
Contramusal asado a la pila [6]
Pan integral y fruta [1]

25 Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Garbanzos eco estofados con puerro [6]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla [6]
Pan integral y fruta [1]

31 Lechuga, tomate, remolacha y olivas [6]
Garbanzos eco estofados con puerro [6]
Pechuga de pollo con tomate y cebolla [6]
Pan integral y fruta [1]

JUEVES

5 Medium, pila y zanahoria
Crema de legumbres eco [6]
Lomo en salsa de verdura [6]
Patatas al romero [6]
Pan integral y fruta [1]

12 Medium, pila y zanahoria
Tomate rallado y queso fresco artesano [2]
"Fideuá" marinera [1] [3] [4] [5] [6]
Pan integral y fruta [1]

19 Medium, pila y zanahoria
Atún desmigado, aceitunas y tomate rallado [4]
Arroz al horno [6]
Pan integral y fruta [1]

26 Medium, pila y zanahoria
Atún desmigado, aceitunas y tomate rallado [4]
Arroz al horno [6]
Pan integral y fruta [1]

31 Medium, pila y zanahoria
Atún desmigado, aceitunas y tomate rallado [4]
Arroz al horno [6]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

6 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Arroz con tomate [6]
Burger de coliflor y queso [1] [2] [3]
Pan integral, fruta y leche [1] [2]

13 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Potaje de garbanzo eco con verduras [6]
Piza casera de atún y tomate [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14]
Pan integral, fruta y yogur artesano [1] [2]

20 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Lentejas eco con calabaza [1] [6]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

27 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Crema de guisantes y boniato [6]
Lasaña de pescado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13]
Pan integral, fruta y leche [1] [2]

31 Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14]
Crema de guisantes y boniato [6]
Lasaña de pescado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13]
Pan integral, fruta y leche [1] [2]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2024 KJ / 699 Kcal
UP - 24.8 g
AGS - 5.9 g
HC - 84.6 g
Azúcar - 24.0 g
Proteínas - 31.4 g
Sal - 2.2 g

Energía - 3171 KJ / 759 Kcal
UP - 25.4 g
AGS - 6.2 g
HC - 99.7 g
Azúcar - 25.5 g
Proteínas - 34.9 g
Sal - 2.8 g

Energía - 3088 KJ / 739 Kcal
UP - 27.2 g
AGS - 5.3 g
HC - 88.2 g
Azúcar - 25.9 g
Proteínas - 30.3 g
Sal - 2.2 g

Energía - 2893 KJ / 692 Kcal
UP - 24.5 g
AGS - 5.3 g
HC - 86.6 g
Azúcar - 24.2 g
Proteínas - 30.5 g
Sal - 2.4 g

Energía - 2921 KJ / 699 Kcal
UP - 21.6 g
AGS - 5.8 g
HC - 89.0 g
Azúcar - 26.8 g
Proteínas - 30.6 g
Sal - 2.4 g



[1] Gluten



[2] Lácteos



[3] Huevo



[4] Pescado



[5] Moluscos



[6] SO2, sulfitos



[7] Sésamo



[8] Cacahuates



[9] Altramuces



[10] Mozzarella



[11] Apio



[12] Soja



[13] Crutidos



[14] F. de cáscara