

## Menú junio 2026 - No carne

**casaintur**  
RESTAURANTE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>1</b>	Lechuga, tomate, manzana y semillas <b>LENTEJAS ECO ESTOFADAS</b> MERLUZA EN TEMPURA Pan integral y fruta	<b>2</b>	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas <b>MACARRONES INTREGRALES CON ATÚN</b> TORTILLA DE ZANAHORIA Y QUESO Pan integral y fruta	<b>3</b>	Mezdum, piña y zanahoria <b>SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS</b> ABADEJO A LA MARINERA Pan integral y fruta	<b>4</b>	<b>ENSALADA COMPLETA CON HUEVO DURO</b> ARROZ CON CHILI VEGETAL Pan integral y fruta	<b>5</b>	Mezdum, tomate y queso <b>CREMA CASTELLANA</b> SALMÓN CON PATATA A LO POBRE Pan integral, fruta y leche
<b>8</b>	<b>ENSALADA DE ESPIRALES CON PIÑA</b> BUÑUELOS DE BACALAO Pan integral y fruta	<b>9</b>	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas PINCHITOS DE TORTILLA POTAJE DE GARBANZOS ECO CON VEGETALES Y ARROZ INTEGRAL Pan integral y fruta	<b>10</b>	Mezdum, piña y zanahoria <b>SOPA DE VERDURAS CON FIDEO INTEGRAL</b> MERLUZA A LA BILBAINA Pan integral y fruta	<b>11</b>	Lechuga, tomate, pasas y pepino CREMA DE GARROFÓN HUEVOS CON BECHAMEL Pan integral y fruta	<b>12</b>	Mezdum, tomate y queso <b>CABALLA, TOMATE Y ACEITUNAS</b> ARROZ MARINERO Pan integral, fruta y leche
<b>15</b>	Lechuga, tomate, manzana y semillas <b>LENTEJAS ECO DE LA HUERTA Y ARROZ INTEGRAL</b> TORTILLA FRANCESA Pan integral y fruta	<b>16</b>	<b>ENSALADA DE VERANO</b> TEMPURA DE PESCADO Pan integral y fruta	<b>17</b>	Mezdum, piña y zanahoria CREMA DE CALABACÍN LASAÑA DE LEGUMBRES Pan integral y fruta	<b>18</b>	Lechuga, tomate, pasas y pepino <b>TOMATE Y QUESO FRESCO</b> FIDEUA DE VEGETALES Pan integral y fruta	<b>19</b>	Mezdum, tomate y queso <b>ARROZ CON TOMATE</b> NUGGETS VEGETALES Pan integral y vasito de helado

ODS 3: Promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables

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

ODS 12: Fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad y recetas tradicionales actualizadas

Cumpliendo con el Reglamento 1365/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en [colectividades@intur.com](mailto:colectividades@intur.com) | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00693 | Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://www.inturcolectividades.com) o en nuestra APP "Intur APP"



**INTURODS**  
INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA