

Menú junio 2026 - Frutos secos

casaintur
RESTAURANTE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Lechuga, tomate y manzana LENTEJAS ECO ESTOFADAS MERLUZA EN TEMPURA Pan integral y fruta	2	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas MACARRONES INTEGRALES CON ATUÚN TORTILLA DE ZANAHORIA Y QUESO Pan integral y fruta	3	Mezdum, piña y zanahoria SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS POLLO EN SU JUGO Pan integral y fruta	4	ENSALADA COMPLETA CON HUEVO DURO ARROZ CON TERNERA Pan integral y fruta	5	Mezdum, tomate y queso CREMA CASTELLANA CABEZA DE LOMO CON PATATA A LO POBRE Pan integral, fruta y leche
8	ENSALADA DE ESPIRALES CON PIÑA BUÑUELOS DE BACALAO Pan integral y fruta	9	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas PINCHITOS DE TORTILLA POTAJE DE GARBANZOS ECO CON VEGETALES Y ARROZ INTEGRAL Pan integral y fruta	10	Mezdum, piña y zanahoria SOPA DE AVE CON FIDEO INTEGRAL GOULASH DE PAVO Pan integral y fruta	11	Lechuga, tomate y pepino CREMA DE GARROFÓN ALITAS DE POLLO CON BARBACOA CASERA Pan integral y fruta	12	Mezdum, tomate y queso CABALLA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ MARINERO Pan integral, fruta y leche
15	Lechuga, tomate y manzana LENTEJAS ECO DE LA HUERTA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRNACESA Pan integral y fruta	16	ENSALADA DE VERANO TEMPURA DE PESCADO Pan integral y fruta	17	Mezdum, piña y zanahoria CREMA DE CALABACÍN LASAÑA DE LEGUMBRES Pan integral y fruta	18	Lechuga, tomate y pepino TOMATE Y QUESO FRESCO FIDEUÁ DE POLLO Y VEGETALES Pan integral y fruta	19	Mezdum, tomate y queso ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS JARDINERA 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 | Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00693 | Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"



INTURODS
INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA