



* Ofereim 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.



casa
intur
SALUDABLES
DESDE 1992

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ NUTRICIONAL
	1 Encisam, tomata, cogombre i olives Lentilles ecològiques amb bledes [1] [6] Pollastre a la llima [6] Pa integral i fruita [1]	2 Brots, encisam, tomata i poma Arròs amb tomata Lluç amb "tempura" [4] [5] [13] Pa integral i fruita [1]	3 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Tonyina, tomaca natural i olives [4] Fideus a la cassola [1] [3] [10] [12] Pa integral i fruita [1]	4 Encisam, tomaca, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Potatge de cigrons eco amb verdures [6] Truita de creïlla [3] [6] Pa integral i llet [1] [2]	Energia - 3053 KJ / 730 Kcal LIP - 28.9 g AGS - 5.8 g HC - 86.8 g Sucre - 23.1 g Proteïnes - 31.0 g Sal - 2.1 g
7 Encisam, tomata, cogombre i carlota Guisat de creïlla a la jardineria [6] Longanisses amb tomata [6] Pa integral i fruita [1]	8 Encisam, tomata, cogombre i olives Lentilles eco de l'horta [1] [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	9 Brots, encisam, tomata i poma Macarrons integrals a la napolitana [1] [3] [10] [12] Bunyols de bacallà [3] [4] Pa integral i fruita [1]	10 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Crema de bajoquetes verdes [6] Pollastre amb tomata i carabasseta [6] Pa integral i fruita [1]	11 Encisam, tomaca, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pa integral amb tomata i formatge fresc [2] Arròs del senyoret [4] [5] [6] [13] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2941 KJ / 703 Kcal LIP - 26.9 g AGS - 7.0 g HC - 84.3 g Sucre - 25.6 g Proteïnes - 27.2 g Sal - 2.7 g
14 Amanida d'estiu [3] [4] [6] Lluç amb "tempura" [4] [5] [13] Pisto guarnició Pa integral i fruita [1]	15 Encisam, tomata, cogombre i olives Arròs amb tomata Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	16 Brots, encisam, tomata i poma Fesols de colors [6] Pollastre rostit a la pinya [6] Pa integral i fruita [1]	17 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Crema de carabasseta [6] Lasanya de llegums [1] [2] [3] [6] [12] Pa integral i fruita [1]	18 Encisam, tomaca, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa de gallina amb fideu integral [1] [6] Mandonguilles amb tomata [6] [12] Pa integral i llet [1] [2]	Energia - 2847 KJ / 681 Kcal LIP - 27.5 g AGS - 6.7 g HC - 77.2 g Sucre - 24.9 g Proteïnes - 29.2 g Sal - 2.7 g
21 Encisam, tomata, cogombre i carlota Lentilles eco amb verdures d'estiu [1] [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	22 Amanida grega [2] Plomes integrals a la bolonyesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14] Pa integral i fruita [1]	23 Brots, encisam, tomata i poma Sopa de pluja [1] [3] [6] [10] [12] Xulla de tito amb pisto Quètxup casolà [6] Pa integral i fruita [1]	24 Encisam, tomata, remolatxa i olives [6] Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] [12] Paella valenciana [6] Pa integral i fruita [1]	25 Encisam, tomaca, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de verdures primaverals [6] Lluç amb "tempura" amb creïlla [4] [5] [13] [6] [12] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	Energia - 2770 KJ / 663 Kcal LIP - 22.8 g AGS - 4.6 g HC - 82.2 g Sucre - 24.7 g Proteïnes - 30.0 g Sal - 2.5 g
28 Amanida de pasta integral [1] [3] [6] [10] [12] Truita espanyola [3] [6] Pa integral i fruita [1]	29 Encisam, tomata, cogombre i olives Tonyina, tomaca natural i olives [4] Arròs al forn amb tomaca i cigrons [6] [12] Pa integral i fruita [1]	30 Brots, encisam, tomata i poma Bullit valencià [6] Lactonesa casera [2] Pollastre a l'all [6] Pa integral i fruita [1]			Energia - 3107 KJ / 743 Kcal LIP - 31.7 g AGS - 5.5 g HC - 86.5 g Sucre - 24.7 g Proteïnes - 25.7 g Sal - 2.5 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