



DESEMBRE 2024

* Oferim 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.



DILLUNS

2

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Potatge de llentilles eco amb xirivía [1] [6]
 Truita de boniato i porro [3]
 Pa integral i fruita [1]

DIMARTS

3

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta
 Arròs amb salsa de tomata [6]
 Lluç amb salsa mery [4] [6]
 Pa integral i fruita [1]

DIMECRES

4

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Crema de garrofó [6]
 Llomello rostit amb creïlles [6]
 Pa integral, fruita i iogurt artesà [1] [2]

DIJOUS

5

Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 "Burrito" vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14]
 Fideuà marinera [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
 Fruita

DIVENDRES

6

9

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Espaguetis integrals amb pisto [1] [3] [6] [10] [12]
 Croquetes casolanes [1] [2] [10] [12]
 Pa integral i fruita [1]

10

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta
 Bullit amb cigró eco [6]
 Truita de creïlla i ceba [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

11

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4]
 Arròs amb rap [4] [5] [6] [13]
 Pa integral, fruita i llet [1] [2]

12

Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Sopa vegetal amb estrelletes [1] [3] [6] [9] [12]
 Pit de pollastre amb tomata i ceba tendra [6]
 Pa integral i fruita [1]

13

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
 Potage de fesol eco amb carabassa [6]
 Peix fresc [4]
 Pa integral i fruita [1]

16

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Llentilles eco amb carabassa [1] [6]
 Pan pizza de tonyina, tomata i olives [1] [4]
 Fruita

17

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta
 Pasta integral napolitana amb formatge [1] [2] [3] [6] [10] [12]
 Truita de carabassa [3] [6]
 Pa integral i fruita [1]

18

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Crema castellana amb llegum eco [6]
 Cues de bacallà amb "tempura" [4] Pisto [6]
 Pa integral i fruita [1]

19

Encisam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]
 Tomata ratllada i formatge fresc artesà [2]
 Arròs al forn [6]
 Pa integral i fruita [1]

20

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]
 Sopa nadalenca amb picada [1] [3] [6]
 Inturburger de pollastre [1] [2] [3] [4] [6] [7] [12] [14]
 Xips de creïlla
 Coca dolça de xocolata [1] [2] [3]

21

22

23

24

25

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2760 Kj / 660 Kcal
 LIP - 21.7 g
 AGS - 4.8 g
 HC - 84.0 g
 Sucre - 21.8 g
 Proteïnes - 26.8 g
 Sal - 2.1 g

Energia - 2710 Kj / 648 Kcal
 LIP - 23.8 g
 AGS - 4.2 g
 HC - 79.4 g
 Sucre - 22.4 g
 Proteïnes - 27.2 g
 Sal - 1.9 g

Energia - 3039 Kj / 727 Kcal
 LIP - 28.9 g
 AGS - 6.8 g
 HC - 84.7 g
 Sucre - 23.4 g
 Proteïnes - 31.8 g
 Sal - 2.6 g

Energia - /
 LIP -
 AGS -
 HC -
 Sucre -
 Proteïnes -
 Sal -



[1] Gluten



[2] Lactis



[3] Ou



[4] Peix



[5] Mol·luscs



[6] SO₂, sulfits



[7] Sèsam



[8] Cacaüets



[9] Tramussos



[10] Mostassa



[11] Api



[12] Soia



[13] Crustacis



[14] Fruits de closca