

# MENÚ



\* 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](mailto:colectividades@intur.com) | Descarrega't mensualment els menús a [www.casaintur.com](http://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. CV006339.



## NOVEMBRE 2024

### DILLUNS

4

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Llenties eco amb verdures de tardor [1] [6]  
Cues de bacallà amb arrebossat casolà [4]  
Pa integral i fruita [1]

11

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Arròs empedrat de verdures i "romesco" [1] [6] [8] [14]  
Bunyols de bacallà [3] [4]  
Pa integral i fruita [1]

18

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Llenties eco a la jardineria [1] [6]  
Truita de creïlla i ceba [3] [6]  
Pa integral i fruita [1]

25

Encisam, carlota, remolatxa i llavors de gira-sol [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Crema de pèsols i porro [6]  
Burger de coliflor i formatge [1] [2] [3] [7]  
Xips de boniato  
Pa integral i fruita [1]

### DIMARTS

5

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta  
Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4]  
Fideuà de rap [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
Pa integral i fruita [1]

12

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta  
Crema de verdures de temporada [6]  
Lasanya mixta [1] [2] [3] [6]  
Pa integral i fruita [1]

19

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

26

Encisam, col llombarda, carlota i vinagreta  
Espaguetis integrals a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]  
Truita francesa [3]  
Pa integral i fruita [1]

### DIMECRES

6

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

13

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Guisat de creïlla amb magre [6]  
Truita de formatge [2] [3]  
Pa integral i llet [1] [2]

20

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Sopa de gallina amb lletres [1] [3] [6] [10] [12]  
Mandonguilles amb tomata [3] [6] Creïlles [6]  
Pa integral i iogurt artesà de maduixa [1] [2]

27

Encisam, pipes, carlota i col llombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Creïlles deluxe [6]  
Salsa barbacoa casolana [6] [10]  
Tombet de pollastre [6]  
Pa integral i llet [1] [2]

### DIJOUS

7

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Arròs de carn [6]  
Truita de brocoli i formatge [2] [3]  
Pa integral i fruita [1]

14

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Sopa de verdures amb fideus eco [1] [6]  
Contraeix de pollastre amb salsa de verdures [1] [2] [6] [9] [12]  
Pa integral i fruita [1]

21

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Crema de cigrons eco i carabassa [6]  
Pernilets de pollastre amb allada [6]  
Pa integral i fruita [1]

28

Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14]  
Tomata i formatge fresc artesà [2]  
Arròs amb secret [6]  
Pa integral i fruita [1]

### DIVENDRES

8

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]  
Sopa d'au amb meravella [1] [3] [6] [10] [12]  
Pollastre amb poma i porro [6]  
Pa integral i fruita [1]

15

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

22

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]  
Tonyina, tomaca natural i olives [4]  
Rossejat de fideus amb sépia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]  
Pa integral i fruita [1]

29

Mezclum, olives, carabassa i formatge [2]  
Guisat de fesols eco [6]  
Peix fresc [4]  
Pa integral i fruita [1]

### VALORACIÓ NUTRICIONAL

Energia - 2717 Kj / 650 Kcal  
LIP - 24.0 g  
AGS - 5.4 g  
HC - 70.7 g  
Sucre - 16.2 g  
Proteïnes - 34.0 g  
Sal - 2.3 g

Energia - 2628 Kj / 629 Kcal  
LIP - 22.3 g  
AGS - 5.2 g  
HC - 76.4 g  
Sucre - 17.4 g  
Proteïnes - 28.1 g  
Sal - 2.4 g

Energia - 2705 Kj / 647 Kcal  
LIP - 26.4 g  
AGS - 6.3 g  
HC - 72.6 g  
Sucre - 16.0 g  
Proteïnes - 28.9 g  
Sal - 2.2 g

Energia - 2643 Kj / 632 Kcal  
LIP - 24.6 g  
AGS - 6.2 g  
HC - 72.3 g  
Sucre - 18.0 g  
Proteïnes - 24.9 g  
Sal - 2.1 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