

MENÚ



NOVIEMBRE 2024

* Aportamos el valor nutricional de todas las elaboraciones.
Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com | Descárgate mensualmente los menús en www.casaintur.com o en nuestra APP "Intur APP"

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores. Nuestro menú incluye vegetales frescos y frutas de temporada.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639



LUNES

4
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco con verduras otoñales [1] [6]
Colas de bacalao natural con rebozado casero [4]
Pan integral y fruta [1]

MARTES

5
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4]
Fideuá de rape [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

MIÉRCOLES

6
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de alubias eco [6]
Lomo asado con patata a lo pobre [6]
Pan integral y yogur artesano [1] [2]

JUEVES

7
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz de carne [6]
Tortilla de brécol y queso [3]
Pan integral y fruta [1]

VIERNES

8
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Sopa de ave con maravilla [1] [3] [6] [10] [12]
Pollo con manzana y puerro [6]
Pan integral y fruta [1]

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía - 2717 Kj / 650 Kcal
LIP - 24.0 g
AGS - 5.4 g
HC - 70.7 g
Azúcar - 16.2 g
Proteínas - 34.0 g
Sal - 2.3 g

11
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Arroz empedrado de verduras y romesco [1] [6] [8] [14]
Buñuelos de bacalao [3] [4]
Pan integral y fruta [1]

12
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Crema de verduras de temporada [6]
Lasaña mixta [1] [2] [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

13
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Guisado de patata con magro [6]
Tortilla de queso [2] [3]
Pan integral y leche [1] [2]

14
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa de verdura con fideo eco [1] [6]
Contramuslo de pollo con salsa de verduras [6]
Pan integral y fruta [1]

15
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Olla de otoño con garbanzo eco [6]
Pescado fresco [4]
Pan integral y fruta [1]

Energía - 2628 Kj / 629 Kcal
LIP - 22.3 g
AGS - 5.2 g
HC - 76.4 g
Azúcar - 17.4 g
Proteínas - 28.1 g
Sal - 2.4 g

18
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Lentejas eco a la jardinera [1] [6]
Tortilla de patata y cebolla [3] [6]
Pan integral y fruta [1]

19
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Arroz con salsa de tomate [6]
Salmón con salsa mery [4] [6]
Pan integral y fruta [1]

20
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Sopa de gallina con letras [1] [3] [6] [10] [12]
Albóndigas con tomate [3] [6]
Patatitas [6]
Pan integral y yogur artesano de fresa [1] [2]

21
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de garbanzos eco y calabaza [6]
Jamoncitos de pollo al ajillo [6]
Pan integral y fruta [1]

22
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Atún, tomate natural y olivas [4]
"Rossejat" de fideos con sepia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13]
Pan integral y fruta [1]

Energía - 2705 Kj / 647 Kcal
LIP - 26.4 g
AGS - 6.3 g
HC - 72.6 g
Azúcar - 16.0 g
Proteínas - 28.9 g
Sal - 2.2 g

25
Lechuga, zanahoria, remolacha y semillas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Crema de guisantes y puerro [6]
Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7]
Chips de boniato
Pan integral y fruta [1]

26
Lechuga, col lombarda, zanahoria y vinagreta
Espaguetis integrales a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12]
Tortilla francesa [3]
Pan integral y fruta [1]

27
Lechuga, pipas, zanahoria y col lombarda [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Patatas deluxe [6]
Salsa barbacoa casera [6] [10]
Tombet de pollo [6]
Pan integral y leche [1] [2]

28
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14]
Tomate y queso fresco artesano [2]
Arroz con secreto [6]
Pan integral y fruta [1]

29
Mezclum, olivas, calabaza y queso [2]
Guisado de alubias eco [6]
Pescado fresco [4]
Pan integral y fruta [1]

Energía - 2643 Kj / 632 Kcal
LIP - 24.6 g
AGS - 6.2 g
HC - 72.3 g
Azúcar - 18.0 g
Proteínas - 24.9 g
Sal - 2.1 g