

ENSALADA CON FRUTAS: LECHUGA, MAÍZ, MANZANA Y PIÑA

ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

MIX DE VEGETALES CON ATÚN: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN

ENSALADA GRIEGA: LECHUGA, TOMATE, QUESO Y ORÉGANO

ENSALADA DE TEMPORADA: LECHUGA, COL LOMBARDA, PASAS Y PIPAS



Alimentando tu imaginación

Desde INTUR restauración colectiva,
**¡OS DESEAMOS UNAS FELICES
NAVIDADES!**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | VALOR NUTRICIONAL (media semanal) |
|--|---|---|--|---|-----------------------------------|
| ENSALADA FRESCA | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | FESTIVO | FESTIVO | Kcal 570 |
| LENTEJAS CON VERDURITAS | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y QUESO | CREMA DE CALABAZA | | | Prot 28 |
| TORTILLA DE PATATA Y QUESITO | VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADO NATURAL y rodaja de calabacín | POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ PILAF | | | Lip 25 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | | | HC 58 |
| <i>Lomo de conejo con guisante, cebolla y zanahoria. Pan y fruta.</i> | <i>Pastel de carne picada de ternera eco y patata. Fruta.</i> | <i>Sopa de sémola con verduritas. Pescadilla fresca a la plancha. Pan y fruta</i> | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | VALOR NUTRICIONAL (media semanal) |
| MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA FRESCA | ENSALADA DE TEMPORADA | ENSALADA GRIEGA | Kcal 598 |
| FIDEUA DE MARISCO | ARROZ CALDOSO CON POLLO | POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y HUEVO | CREMA DE GUISANTES CON SESAMO TOSTADO | PASTA CON TOMATE Y ATÚN | Prot 29 |
| TORTILLA DE YORK CON BROCOLI SALTEADO | PAN CON TOMATE, OREGANO Y QUESO FRESCO ARTESANO | CHULETAS DE PAVO CON SALTEADO DE MAÍZ | LONGANIZAS CON SANFAINA Y CUSCÚS | FILETE DE MERLUZA CON SALSAS ROMESCO | Lip 25 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 63 |
| <i>Brocheta de pollo con verduritas. Ensalada verde con semillas de chia. Pan y fruta</i> | <i>Hamburguesa de legumbre casera con ensalada de brotes tiernos, nueces picaditas y naranja. Fruta</i> | <i>Puré de zanahoria con sésamo. Filete de gallo al limón. Pan y fruta.</i> | <i>Dorada al horno con verduras de temporada. Pan y fruta.</i> | <i>Ensalada: patata hervida, aguacate, tomate cherry, huevo cocido y bolitas de Mozzarella. Macedonia de fruta.</i> | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | VALOR NUTRICIONAL (media semanal) |
| ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE TEMPORADA | SNACKS VARIADOS | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | Kcal 626 |
| GUISO DE PATATA CON PAVO | POTAJE DE ALUBIAS | PASTA INTEGRAL AL PESTO ROSSO | CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS | LENTEJAS ESTOFADAS | Prot 31 |
| TORTILLA FRANCESA CON QUESO MANCHEGO | ESCALOPE REBOZADO NATURAL CON PATATA AL HORNO | CROQUETAS DE VERDURAS CON TOMATE A DADOS CON ACEITE Y SAL | BUGUER CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA | PESCADO FRESCO CON ARROZ SALTEADO | Lip 31 |
| PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | REFRESCO Y POSTRE ESPECIAL | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 52 |
| <i>Calamar encebollado con champiñón. Ensalada de brotes tiernos con remolacha. Pan y fruta.</i> | <i>Berenjena rellena de melva y verduritas. Patata asada al pimentón. Fruta</i> | <i>Fajita rellena de legumbre con mix de lechuga, pasas y nueces. Pan y fruta</i> | <i>Huevo al plato con guisantes, taquitos de pavo, tomate y cebollita. Pan y fruta</i> | <i>Contramuslo de pollo deshuesado asado y verduritas salteadas con maíz. Fruta.</i> | |



Pescado fresco

Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Producto Ecológico y/o de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales

Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP Intur Plus Colectividades

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com

ENSALADA CON FRUTAS: LECHUGA, MAÍZ, MANZANA Y PIÑA

ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

MIX DE VEGETALES CON ATÚN: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN

ENSALADA GRIEGA: LECHUGA, TOMATE, QUESO, NUECES Y ORÉGANO

ENSALADA DE TEMPORADA: LECHUGA, COL LOMBARDA, PASAS Y PIPAS



**Desde INTUR restauración colectiva,
¡OS DESEAMOS UNAS FELICES
NAVIDADES!**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
|--|---|---|--|---|-------------------------------------|
| ENSALADA FRESCA | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | FESTIVO | FESTIVO | Kcal 760 |
| LENTEJAS CON VERDURITAS | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y QUESO | CREMA DE CALABAZA | | | Prot 37 |
| TORTILLA PATATA Y QUESITO | COLITAS DE BACALAO REBOZADO NATURAL Y RODAJA CALABACÍN | POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ PILAF | | | Lip 33 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | | | HC 77 |
| <i>Lomo de conejo con guisante, cebolla y zanahoria. Pan y fruta.</i> | <i>Pastel de carne picada de ternera eco y patata. Fruta.</i> | <i>Sopa de sémola con verduritas. Pescadilla fresca a la plancha. Pan y fruta</i> | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
| MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA FRESCA | ENSALADA DE TEMPORADA | ENSALADA GRIEGA | Kcal 797 |
| FIDEUA DE MARISCO | ARROZ CALDOSO CON POLLO | POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y HUEVO | CREMA DE GUISANTES CON SESAMO TOSTADO | PASTA CON TOMATE Y ATÚN | Prot 38 |
| TORTILLA DE YORK CON AROS DE CEBOLLA | PAN CON TOMATE, OREGANO Y QUESO FRESCO ARTESANO | CHULETAS DE PAVO CON SALTEADO DE MAÍZ Y PIPAS | LONGANIZAS CON SANFAINA Y CUSCÚS | FILETE DE MERLUZA CON SALSAS ROMESCO | Lip 33 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 84 |
| <i>Brocheta de pollo con verduritas. Ensalada verde con semillas de chia. Pan y fruta</i> | <i>Hamburguesa de legumbre casera con ensalada de brotes tiernos, nueces y naranja. Fruta</i> | <i>Puré de zanahoria con sésamo. Filete de gallo al limón. Pan y fruta.</i> | <i>Dorada al horno con verduras de temporada. Pan y fruta.</i> | <i>Ensalada: patata hervida, aguacate, tomate cherry, huevo cocido y bolitas de Mozzarella. Macedonia de fruta.</i> | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
| ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE TEMPORADA | SNACKS VARIADOS | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | Kcal 834 |
| GUISO DE PATATA CON PAVO | POTAJE DE ALUBIAS | PASTA INTEGRAL AL PESTO ROSSO | CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS | LENTEJAS ESTOFADAS | Prot 41 |
| TORTILLA FRANCESA CON QUESO MANCHEGO | ESCALOPE REBOZADO NATURAL CON PATATA AL HORNO | CROQUETAS DE VERDURAS CON TOMATE A DADOS CON ACEITE Y SAL | HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA | PESCADO FRESCO CON ARROZ SALTEADO | Lip 41 |
| PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | REFRESCO Y POSTRE ESPECIAL | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 69 |
| <i>Calamar encebollado con champiñón. Ensalada de brotes tiernos con remolacha. Pan y fruta.</i> | <i>Berenjena rellena de melva y verduritas. Patata asada al pimentón. Fruta</i> | <i>Fajita rellena de legumbre con mix de lechuga, pasas y nueces. Pan y fruta</i> | <i>Huevo al plato con guisantes, taquitos de pavo, tomate y cebollita. Pan y fruta</i> | <i>Contramuslo de pollo deshuesado asado y verduritas salteadas con maíz. Fruta.</i> | |



Pescado fresco

Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Producto Ecológico y/o de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales

Alimentando tu imaginación

Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP Intur Colectividades

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com

ENSALADA CON FRUTAS: LECHUGA, MAÍZ, MANZANA Y PIÑA

ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

MIX DE VEGETALES CON ATÚN: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN

ENSALADA GRIEGA: LECHUGA, TOMATE, QUESO, NUECES Y ORÉGANO

ENSALADA DE TEMPORADA: LECHUGA, COL LOMBARDA, PASAS Y PIPAS



**Desde INTUR restauración colectiva,
¡OS DESEAMOS UNAS FELICES
NAVIDADES!**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
| ENSALADA FRESCA | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | FESTIVO | FESTIVO | Kcal 912 |
| LENTEJAS CON VERDURITAS | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y QUESO | CREMA DE CALABAZA con semillas de girasol | | | Prot 44 |
| TORTILLA PATATA con loncha de pavo | COLITAS DE BACALAO REBOZADO NATURAL y rodajas de calabacín | POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ PILAF | | | Lip 40 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR | | | HC 92 |
| Lomo de conejo con guisante, cebolla y zanahoria. Pan y fruta. | Pastel de carne picada de ternera eco y patata. Fruta. | Sopa de sémola con verduritas. Pescadilla fresca a la plancha. Pan y fruta | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
| MIX DE VEGETALES CON ATÚN | ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA FRESCA | ENSALADA DE TEMPORADA | ENSALADA GRIEGA | Kcal 956 |
| FIDEUA DE MARISCO | ARROZ CALDOSO CON POLLO | POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y HUEVO | CREMA DE GUISANTES con sésamo tostado | PASTA CON TOMATE Y ATÚN | Prot 46 |
| TORTILLA DE YORK CON AROS DE CEBOLLA | BOQUERONES REBOZADOS CON TOMATE GRATINADO CON QUESO Y ORÉGANO | CHULETAS DE PAVO CON MAZORQUITAS DE MAÍZ | LONGANIZAS CON SANFAINA Y CUSCÚS | FILETE DE MERLUZA CON SALSA ROMESCO Y PATATAS FRITAS | Lip 40 |
| PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 101 |
| Brocheta de pollo con verduritas. Ensalada verde con semillas de chia. Pan y fruta | Hamburguesa de legumbre casera con ensalada de brotes tiernos, nueces y naranja. Fruta | Puré de zanahoria con sésamo. Filete de gallo al limón. Pan y fruta. | Dorada al horno con verduras de temporada. Pan y fruta. | Ensalada: patata hervida, aguacate, tomate cherry, huevo cocido y bolitas de Mozzarella. Macedonia de fruta. | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | VALOR NUTRITACIONAL (media semanal) |
| ENSALADA CON FRUTAS | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE TEMPORADA | SNACKS VARIADOS | MIX DE VEGETALES CON ATÚN | Kcal 1001 |
| GUISO DE PATATA CON PAVO | POTAJE DE ALUBIAS | PASTA INTEGRAL AL PESTO ROSSO | CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS | LENTEJAS ESTOFADAS | Prot 49 |
| TORTILLA FRANCESA CON QUESO MANCHEGO Y VERDURA EN TEMPURA | ESCALOPE REBOZADO NATURAL CON PATATA AL HORNO Y AJOACEITE | CROQUETAS DE VERDURAS CON TOMATE A DADOS CON ACEITE Y SAL | HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA | PESCADO FRESCO CON ARROZ SALTEADO | Lip 49 |
| PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | REFRESCO, Y POSTRE ESPECIAL | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | HC 83 |
| Calamar encebollado con champiñón. Ensalada de brotes tiernos con remolacha. Pan y fruta. | Berenjena rellena de melva y verduritas. Patata asada al pimentón. Fruta | Fajita rellena de legumbre con mix de lechuga, pasas y nueces. Pan y fruta | Huevo al plato con guisantes, taquitos de pavo, tomate y cebollita. Pan y fruta | Contramuslo de pollo deshuesado asado y verduritas salteadas con maíz. Fruta. | |



Pescado fresco

Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Producto Ecológico y/o de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales

Alimentando tu imaginación

Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP Intur Colectividades

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com