

ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

MIX VERDE: LECHUGA VARIADA, TOMATE, PASAS Y PIPAS

ENSALADA CLÁSICA: TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUEZ Y MAÍZ



ATREVETE CON LA ¡CHUFA !

UN PUÑADITO EN EL ALMUERZO NOS APORTA FIBRA Y ENZIMAS DIGESTIVAS, TAMBIÉN COMO TOPPING EN ENSALADAS O PUEDES PROBAR A HACER HORCHATA CASERA, DELICIOSA !!,



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

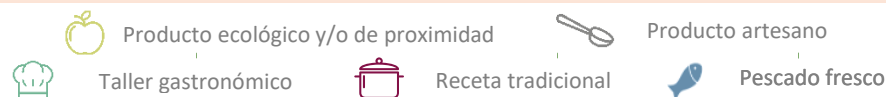
1		2		3		4		5 CUARESMA		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA			
LENTEJAS DE LA HUERTA		ESPAGUETTI ECO CON BOLONESA VEGETAL		CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS		ARROZ DEL SENYORET		PATATAS GUISADAS CON VERDURAS		Kcal	561
LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO CON PIMENTÓN		TORTILLA FRANCESA CON DADOS DE CALBACIN		POLLO EN Salsa CON SALTEADO DE MAÍZ		BURGUER VEGETAL CON MAHONESA Y CHAMPIÑON SALTEADO		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN		Prot	21
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	26
<i>Ensalada verde. Filete de lubina al horno con alcachofa. Fruta</i>		<i>Crema de brócoli, cebolla, calabacín y zanahoria. Pechuga. Fruta.</i>		<i>Hervido valenciano. Huevo revuelto. Fruta</i>		<i>Sepia guisada con cebolla y patata. Ensalada variada. Fruta</i>		<i>Ensalada de pasta: vegetales variados, huevo duro, queso y pasta integral. Fruta</i>		AGS	4,9
8		9		10		11		12 CUARESMA		HC	57
Azúcar										Sal	19
2,0											
8		9		10		11		12 CUARESMA		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA			
FIDEUA DE SEPIA, MEJILLÓN Y ALCACHOFA		CREMA DE LEGUMBRES		GUISO DE PATATA CON RAPE		PAELLA VALENCIANA		POTAJE DE GARBANZOS ECO CON CALABAZA Y HUEVO		Kcal	610
TORTILLA DE ESPINACAS Y JAMÓN DE PAVO		LONGANIZAS CON PATATA HORNO		PECHUGA CON Salsa SUAVE DE QUESO Y ARROZ PILAF		COLA DE BACALAO EN TEMPURA CON TOMATE CASERO Y AROS DE CEBOLLA		PIZZA CON TOMATE NATURAL, MIX DE QUESOS Y ORÉGANO		Prot	27
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	26
<i>Brotos tiernos con frutos secos. Burger de pollo casero con pan integral. Fruta</i>		<i>Filetes de sardina a la plancha con champiñones. Fruta</i>		<i>Merluza guisada con cebolla y guisante. Ensalada. Fruta</i>		<i>Ternera guisada con verduras de temporada. Fruta</i>		<i>Crema de verduras. Huevo cocido con pisto. Fruta</i>		AGS	5,6
15		16		17		18		19		HC	66
Azúcar										Sal	13
2,5											
15		16		17		18		19		VALOR NUTRICIONAL	
MIX VERDE		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA							
MACARRONES A LA NAPOLITANA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ CALDOSO						Kcal	607
MERLUZA CON SALTEADO DE ZANAHORIAS		MAGRO EMPANADO CON MIX DE PATATA Y BONIATO Y SALTEADO DE MAIZ		TORTILLA DE PATATA CON QUESO MANCHEGO						Prot	25
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA		PAN INTEGRAL, ACTÍMEL Y SORPRESA DE PASCUA						Lip	25
<i>Pollo al horno con setas y puerro. Fruta</i>		<i>Crema de chirivía, cebolla, zanahoria y manzana. Sandwich de queso. Fruta</i>		<i>Filete de caballa en escabeche. Ensalada variada. Fruta</i>						AGS	4,9
22		23		24		25		26		HC	64
Azúcar										Sal	15
2,5											



DESDE INTUR RESTAURACIÓN COLECTIVA,  
OS DESEAMOS UNAS FELICES FIESTAS DE PASCUA



29		30	
ENSALADA COLOR		VALOR NUTRICIONAL	
LENTEJAS A LA JARDINERA		Kcal	503
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON CALABACÍN DADOS		Prot	25
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	19
<i>Bacalao al horno con tomate y aceitunas negras. Ensalada. Fruta</i>		AGS	2,1
		HC	53
		Azúcar	16
		Sal	1,5



Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://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



ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

MIX VERDE: LECHUGA VARIADA, TOMATE, PASAS Y PIPAS

ENSALADA CLÁSICA: TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUEZ Y MAÍZ



ATREVETE CON LA ¡CHUFA !

UN PUÑADITO EN EL ALMUERZO NOS APORTA FIBRA Y ENZIMAS DIGESTIVAS, TAMBIÉN COMO TOPPING EN ENSALADAS O PUEDES PROBAR A HACER HORCHATA CASERA, DELICIOSA !!,



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1		2		3		4		5 CUARESMA		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA			
LENTEJAS DE LA HUERTA		ESPAGUETTI ECO CON BOLONESA VEGETAL		CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS		ARROZ DEL SENYORET		PATATAS GUISADAS CON VERDURAS		Kcal	802
LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO CON PIMENTÓN		TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS EN TEMPURA		POLLO EN SALSAS CON CIRUELAS Y PALOMITAS DE MAÍZ		BURGUER VEGETAL CON MAHONESA Y CHAMPIÑON SALTEADO		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN		Prot	30
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	37
<i>Ensalada verde. Filete de lubina al horno con alcachofa. Fruta</i>		<i>Crema de brócoli, cebolla, calabacín y zanahoria. Pechuga con queso. Fruta.</i>		<i>Hervido valenciano. Huevo revuelto. Pan integral. Fruta</i>		<i>Sepia guisada con cebolla y patata. Ensalada variada. Fruta</i>		<i>Ensalada de pasta: vegetales variados, huevo duro, queso y pasta integral. Fruta</i>		AGS	7
8		9		10		11		12 CUARESMA		HC	82
Azúcar										Sal	27
2,8											
8		9		10		11		12 CUARESMA		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA			
FIDEUA DE SEPIA, MEJILLÓN Y ALCACHOFA CON AJOACEITE		CREMA DE LEGUMBRES		GUISO DE PATATA CON RAPE		PAELLA VALENCIANA		POTAJE DE GARBANZOS ECO CON CALABAZA Y HUEVO		Kcal	871
TORTILLA DE ESPINACAS Y JAMÓN DE PAVO		LONGANIZAS CON PATATA HORNO		PECHUGA CON SALSAS SUAVES DE QUESO Y ARROZ PILAF		COLA DE BACALAO EN TEMPURA CON TOMATE CASERO Y AROS DE CEBOLLA		PIZZA CON TOMATE NATURAL, MIX DE QUESOS Y ORÉGANO		Prot	39
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	37
<i>Brotos tiernos con frutos secos. Burger de pollo casero con pan integral. Fruta</i>		<i>Sopa de fideos. Filetes de sardina a la plancha con champiñones. Fruta</i>		<i>Merluza guisada con cebolla y guisante. Ensalada. Fruta</i>		<i>Ternera guisada con verduras de temporada y quinoa. Fruta</i>		<i>Huevo cocido con pisto y cuscús. Ensalada. Fruta</i>		AGS	8
15		16		17		18		19		HC	94
Azúcar										Sal	18
3,5											
15		16		17		18		19		VALOR NUTRICIONAL	
MIX VERDE		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA							
MACARRONES ECO A LA NAPOLITANA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ CALDOSO						Kcal	867
MERLUZA CON SALTEADO DE ZANAHORIAS		MAGRO EMPANADO CON MIX DE PATATA Y BONIATO Y SALTEADO DE MAIZ		TORTILLA DE PATATA CON QUESO MANCHEGO						Prot	36
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA		PAN INTEGRAL, ACTÍMEL Y SORPRESA DE PASCUA						Lip	36
<i>Pollo al horno con patatas, setas y puerro. Fruta</i>		<i>Crema de chirivía, cebolla, zanahoria y manzana. Sandwich de queso. Fruta</i>		<i>Taboulé con verdura. Filete de caballa en escabeche. Fruta</i>						AGS	7
22		23		24		25		26		HC	91
Azúcar										Sal	21
3,5											



DESDE INTUR RESTAURACIÓN COLECTIVA, OS DESEAMOS UNAS FELICES FIESTAS DE PASCUA



29		30	
ENSALADA COLOR		VALOR NUTRICIONAL	
LENTEJAS A LA JARDINERA		Kcal	719
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON CALABACÍN DADOS		Prot	35
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	27
<i>Bacalao al horno con tomate y aceitunas negras. Ensalada. Fruta</i>		AGS	3
		HC	76
		Azúcar	23
		Sal	2,2



Producto ecológico y/o de proximidad

Taller gastronómico



Receta tradicional



Producto artesano



Pescado fresco

Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://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



ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

MIX VERDE: LECHUGA VARIADA, TOMATE, PASAS Y PIPAS

ENSALADA CLÁSICA: TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUEZ Y MAÍZ



ATREVESE CON LA ¡CHUFA !

UN PUÑADITO EN EL ALMUERZO NOS APORTA FIBRA Y ENZIMAS DIGESTIVAS, TAMBIÉN COMO TOPPING EN ENSALADAS O PUEDES PROBAR A HACER HORCHATA CASERA, DELICIOSA !!,



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1		2		3		4		5 CUARESMA		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA			
LENTEJAS DE LA HUERTA		ESPAGUETTI ECO CON BOLONESA VEGETAL		CONSOMÉ DE GALLINA CON FIDEOS		ARROZ DEL SENYORET		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		Kcal	962
LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO CON PIMENTÓN		TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS EN TEMPURA		POLLO EN SALSA CON CIRUELAS Y PALOMITAS DE MAÍZ		BURGUER VEGETAL CON MAHONESA Y CHAMPIÑÓN SALTEADO		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN		Prot	36
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	44
<i>Ensalada verde. Filete de lubina al horno con alcachofa. Fruta</i>		<i>Crema de brócoli, cebolla, calabacín y zanahoria. Pechuga con queso. Fruta.</i>		<i>Hervido valenciano. Huevo revuelto. Pan integral. Fruta</i>		<i>Sepia guisada con cebolla y patata. Ensalada variada. Fruta</i>		<i>Ensalada de pasta: vegetales variados, huevo duro, queso y pasta integral. Fruta</i>		AGS	8,4
8		9		10		11		12 CUARESMA		HC	98
Azúcar										Sal	3,4
8		9		10		11		12			
ENSALADA FRESCA		MIX VERDE		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA COLOR		ENSALADA CLÁSICA		VALOR NUTRICIONAL	
FIDEUA DE SEPIA, MEJILLÓN Y ALCACHOFA CON AJOACEITE		CREMA DE LEGUMBRES		GUIISO DE PATATA CON RAPE		PAELLA VALENCIANA		POTAJE DE GARBANZOS ECO CON CALABAZA Y HUEVO		Kcal	1045
TORTILLA DE ESPINACAS Y JAMÓN DE PAVO		LONGANIZAS CON PATATA HORNO		PECHUGA CON SALSA SUAVE DE QUESO Y ARROZ PILAF		COLA DE BACALAO EN TEMPURA CON TOMATE CASERO Y AROS DE CEBOLLA		PIZZA CON TOMATE NATURAL, MIX DE QUESOS Y ORÉGANO		Prot	47
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	44
<i>Brotos tiernos con frutos secos. Burger de pollo casero con pan integral. Fruta</i>		<i>Sopa de fideos. Filetes de sardina a la plancha con champiñones. Fruta</i>		<i>Merluza guisada con cebolla y guisante. Ensalada. Fruta</i>		<i>Ternera guisada con verduras de temporada y quinoa. Fruta</i>		<i>Huevo cocido con pisto y cuscús. Ensalada. Fruta</i>		AGS	9,6
15		16		17		18		19		HC	113
Azúcar										Sal	22
15		16		17		18		19			
MIX VERDE		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA						VALOR NUTRICIONAL	
MACARRONES ECO A LA NAPOLITANA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ CALDOSO						Kcal	1040
MERLUZA CON MIX DE ZANAHORIAS		MAGRO EMPANADO CON MIX DE PATATA Y BONIATO Y SALTEADO DE MAIZ		TORTILLA DE PATATA CON QUESO MANCHEGO						Prot	43
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA NATURAL		PAN INTEGRAL, ACTIMEL Y SORPRESA DE PASCUA						Lip	43
<i>Pollo al horno con patatas, setas y puerro. Fruta</i>		<i>Crema de chirivía, cebolla, zanahoria y manzana. Sandwich de queso. Fruta</i>		<i>Taboulé con verdura. Filete de caballa en escabeche. Fruta</i>						AGS	8,4
22		23		24		25		26		HC	109
Azúcar										Sal	4,2
22		23		24		25		26			

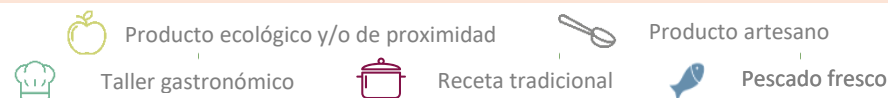


DESDE INTUR RESTAURACIÓN COLECTIVA, OS DESEAMOS UNAS FELICES FIESTAS DE PASCUA



29		30		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA CÉSAR					
LENTEJAS A LA JARDINERA		Kcal	863		
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON CALABACÍN DADOS		Prot	42		
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	32		
<i>Bacalao al horno con tomate y aceitunas negras. Ensalada. Fruta</i>		AGS	3,6		
		HC	91		
		Azúcar	28		
		Sal	2,6		

Menú validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639



Descárgate mensualmente los menús en [www.inturcolectividades.com](http://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](mailto:colectividades@intur.com)