

ENSALADA FRESCA: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA

MIX VEGETAL: LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y TOMATE

ENSALADA COMPAÑÍA: TOMATE, QUESO, PIPAS Y PASAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PASAS



ATRÉVETE CON EL ¡GAZPACHO!

QUIÉN HA DICHO QUE NO LE GUSTA EL GAZPACHO? HAS PROBADO A "PERSONALIZAR" TU RECETA? PRUEBA A AÑADIRLE FRESAS, FRAMBUESAS, MELOCOTÓN, SANDÍA, MELÓN, CALABACIN ... CON UN TOQUECILLO MÁGICO: TOSTONES CASEROS, QUESO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3		4		5		6		7		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		MIX VEGETAL CON PIPAS		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		Kcal	623
FIDEUA DE GANDIA		CREMA DE CALABACIN CON TOSTONES		ALUBIAS CAMPESINA		ARROZ TRES DELICIAS		CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA		Prot	28
TORTILLA FRANCESA CON MANCHEGO		BACALAO REBOZADO NATURAL CON MAÍZ		POLLO EN Salsa CON CUSCÚS		PESCADO FRESCO CON BROCOLI		LONGANIZAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS		Lip	28
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		AGS	6
Pollo al horno con vegetales surtidos. Fruta		Ensalada de pasta. Yogur.		Musaka de berenjena y tomate con queso gratinado. Fruta		Pastel de patata y carne picada. Ensalada. Fruta		Crema de calabacin. Salmón a la plancha. Fruta		HC	65
										Azúcar	15
										Sal	2,2
10		11		12		13		14		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA COMPAÑÍA		VASITO GAZPACHO SANDÍA		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA MIXTA		Kcal	589
LENTEJAS DE LA HUERTA		ARROZ A BANDA		GUISO DE PATATA CON PELOTA DE COCIDO		CREMA DE PUERRO Y PATATA		PASTA ECO A LA NAPOLITANA		Prot	25
PIZZA PROSCUITO		LOMO EN Salsa CON PATATAS ASADAS		TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO		PECHUGA DE POLLO CON TOMATE Y ARROZ PILAF		MERLUZA CON VELOUTÉ AL ENELDO		Lip	23
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y YOGURT		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y GRANIZADO CASERO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		AGS	5
Hamburguesa casera de quinoa con vegetales. Ensalada verde. Fruta		Boquerones fritos con mazorca de maíz y ensalada. Fruta		Crema de verduras casera. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta		Ramilletes de brécol al horno con bechamel y queso. Macedonia de frutas casera		Wok de vegetales con fideos chinos y taquitos de pavo fresco. Fruta		HC	68
										Azúcar	17
										Sal	2,1
17		18		19		20		VALOR NUTRICIONAL			
ENSALADA FRESCA		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		ENSALADA COLOR				Kcal	607
MACARRONES A LA BOLOÑESA		PAELLA VALENCIANA		OLLETA DE GARBANZOS ECO		CREMA DE HORTALIZAS				Prot	24
PESCADO CON Salsa MERY Y SALTEADO DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA		RABAS DE CALAMAR CON AROS DE CEBOLLA		BURGER CON QUESO Y PATATAS CHIPS				Lip	27
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y POSTRE				AGS	6
Huevo al plato con setas variadas y zanahoria baby. Fruta		Ensalada de patata, tomate, pepinillos, filete de caballa y aceitunas. Yogur		Pollo en escabeche. Ensalada variada. Fruta		Taboule de cuscús con garbanzos. Fruta				HC	64
										Azúcar	18
										Sal	2,3



Receta tradicional



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad



Producto artesano

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 FRESCA: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA

MIX VEGETAL CON PIPAS: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y PIPAS

ENSALADA COMPAÑÍA: TOMATE, QUESO, PIPAS Y PASAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PASAS



ATRÉVETE CON EL ¡GAZPACHO!

QUIÉN HA DICHO QUE NO LE GUSTA EL GAZPACHO? HAS PROBADO A "PERSONALIZAR" TU RECETA? PRUEBA A AÑADIRLE FRESAS, FRAMBUESAS, MELOCOTÓN, SANDÍA, MELÓN, CALABACIN ... CON UN TOQUECILLO MÁGICO: TOSTONES CASEROS, QUESO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3		4		5		6		7		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		MIX VEGETAL CON PIPAS		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		Kcal	828
FIDEUA DE GANDIA CON AJOACEITE		CREMA DE CALABACIN CON TOSTONES		ALUBIAS CAMPESINA		ARROZ TRES DELICIAS		CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA		Prot	37
TORTILLA FRANCESA CON MANCHEGO		BACALAO REBOZADO NATURAL CON MAÍZ Y PIPAS		POLLO EN SALSA CON CUSCÚS		PESCADO FRESCO CON BROCOLI		LONGANIZAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS		Lip	37
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		AGS	8
<i>Pollo al horno con vegetales surtidos. Fruta</i>		<i>Ensalada de pasta. Yogur.</i>		<i>Musaka de berenjena y tomate con queso gratinado. Fruta</i>		<i>Pastel de patata y carne picada. Ensalada. Fruta</i>		<i>Crema de calabacin. Salmón a la plancha. Fruta</i>		HC	86
10		11		12		13		14		Azúcar	20
ENSALADA COMPAÑÍA		VASITO GAZPACHO SANDÍA		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA MIXTA		Sal	2,9
LENTEJAS DE LA HUERTA		ARROZ A BANDA CON ALL I OLI		GUISADO DE PATATA CON PELOTA DE COCIDO		VICHYSOISE CON SESAMO MOLIDO		PASTA ECO A LA NAPOLITANA		Kcal	785
PIZZA PROSCUITO		LOMO EN SALSA CON PATATAS ASADAS AL PIMENTON Y ACEITE DE OLIVA		TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO		PECHUGA DE POLLO CON TOMATE Y ARROZ PILAF		MERLUZA CON VELOUTÉ AL ENELDO		Prot	33
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y YOGURT		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y GRANIZADO CASERO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		Lip	30
<i>Hamburguesa casera de quinoa con vegetales. Ensalada verde. Fruta</i>		<i>Boquerones fritos con mazorca de maíz y ensalada. Fruta</i>		<i>Crema de verduras casera. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta</i>		<i>Ramilletes de brécol al horno con bechamel y queso. Macedonia de frutas casera</i>		<i>Wok de vegetales con fideos chinos y taquitos de pavo fresco. Fruta</i>		AGS	7
17		18		19		20				HC	91
ENSALADA FRESCA		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		ENSALADA COLOR		VALOR NUTRICIONAL			
MACARRONES A LA BOLOÑESA		PAELLA VALENCIANA		OLLETA DE GARBANZOS ECO		CREMA DE HORTALIZAS		Kcal	809		
PESCADO CON SALSA MERY Y SALTEADO DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA		RABAS DE CALAMAR CON AROS DE CEBOLLA		BURGER CON QUESO Y PATATAS CHIPS		Prot	32		
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y POSTRE		Lip	36		
<i>Huevo al plato con setas variadas y zanahoria baby. Fruta</i>		<i>Ensalada de patata, tomate, pepinillos, filete de caballa y aceitunas. Yogur</i>		<i>Pollo en escabeche. Ensalada variada. Fruta</i>		<i>Taboule de cuscús con garbanzos. Fruta</i>		AGS	8		
								HC	85		
								Azúcar	24		
								Sal	3,0		



Receta tradicional



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad



Producto artesano

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 FRESCA: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA

MIX VEGETAL CON PIPAS: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y PIPAS

ENSALADA COMPAÑÍA: TOMATE, QUESO, PIPAS Y PASAS

ENSALADA COLOR: LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ

ENSALADA CON FRUTA: LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y PASAS



ATRÉVETE CON EL ¡GAZPACHO!

QUIÉN HA DICHO QUE NO LE GUSTA EL GAZPACHO? HAS PROBADO A "PERSONALIZAR" TU RECETA? PRUEBA A AÑADIRLE FRESAS, FRAMBUESAS, MELOCOTÓN, SANDÍA, MELÓN, CALABACIN ... CON UN TOQUECILLO MÁGICO: TOSTONES CASEROS, QUESO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3		4		5		6		7		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		MIX VEGETAL CON PIPAS		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		Kcal	992
FIDEUA DE GANDIA CON AJOACEITE		CREMA DE CALABACIN CON TOSTONES		ALUBIAS CAMPESINA		ARROZ TRES DELICIAS		CONSOMÉ DE GALLINA CON PASTA MARAVILLA		Prot	44
TORTILLA FRANCESA CON MANCHEGO		BACALAO REBOZADO NATURAL CON MAÍZ Y PIPAS		POLLO EN SALSA CON CUSCÚS		PESCADO FRESCO CON BROCOLI		LONGANIZAS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS Y CROQUETAS		Lip	44
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		AGS	9,6
Pollo al horno con vegetales surtidos. Fruta		Ensalada de pasta. Yogur.		Musaka de berenjena y tomate con queso gratinado. Fruta		Pastel de patata y carne picada. Ensalada. Fruta		Crema de calabacin. Salmón a la plancha. Fruta		HC	103
										Azúcar	24
										Sal	3,5
10		11		12		13		14		VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA COMPAÑÍA		VASITO GAZPACHO SANDÍA		ENSALADA FRESCA		ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA MIXTA		Kcal	942
LENTEJAS DE LA HUERTA		ARROZ A BANDA CON ALL I OLI		GUISADO DE PATATA CON PELOTA DE COCIDO		VICHYSOISE CON SESAMO MOLIDO		PASTA ECO A LA NAPOLITANA		Prot	40
PIZZA PROSCUITO		LOMO EN SALSA CON PATATAS ASADAS AL PIMENTON Y ACEITE DE OLIVA		TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO		PECHUGA DE POLLO CON TOMATE Y ARROZ PILAF		MERLUZA CON VELOUTÉ AL ENELDO		Lip	36
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y YOGURT		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y GRANIZADO CASERO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		AGS	8,4
Hamburguesa casera de quinoa con vegetales. Ensalada verde. Fruta		Boquerones fritos con mazorca de maíz y ensalada. Fruta		Crema de verduras casera. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta		Ramilletes de brécol al horno con bechamel y queso. Macedonia de frutas casera		Wok de vegetales con fideos chinos y taquitos de pavo fresco. Fruta		HC	109
										Azúcar	28
										Sal	3,4
17		18		19		20				VALOR NUTRICIONAL	
ENSALADA FRESCA		MIX VEGETAL CON PIPAS		ENSALADA COMPAÑÍA		ENSALADA COLOR				Kcal	971
MACARRONES A LA BOLOÑESA		PAELLA VALENCIANA		OLLETA DE GARBANZOS ECO		CREMA DE HORTALIZAS				Prot	38
PESCADO CON SALSA MERY Y SALTEADO DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO DE TEMPORADA		RABAS DE CALAMAR CON AROS DE CEBOLLA		BURGER CON QUESO Y PATATAS CHIPS				Lip	43
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y POSTRE				AGS	9,6
Huevo al plato con setas variadas y zanahoria baby. Fruta		Ensalada de patata, tomate, pepinillos, filete de caballa y aceitunas. Yogur		Pollo en escabeche. Ensalada variada. Fruta		Taboule de cuscús con garbanzos. Fruta				HC	102
										Azúcar	29
										Sal	3,6



Receta tradicional



Taller gastronómico



Producto ecológico y/o de proximidad



Producto artesano

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