

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2		TORRE CELIACO		
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
557 Kcal 44,9g Prot 19,5g Lip 38,7g Hc 1		638 Kcal 33,4g Prot 35,3g Lip 45,3g Hc 2	546 Kcal 21,4g Prot 35,1g Lip 33,3g Hc 3	
		#Alubia blanca eco con pimiento verde zanahoria y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de tomate #Fruta de temporada y pan sin gluten ((4))	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))	#Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((3,4,7))
678 Kcal 34g Prot 20,2g Lip 87,8g Hc 6	415 Kcal 25,1g Prot 27,3g Lip 16,7g Hc 7	487 Kcal 29,2g Prot 33g Lip 16,5g Hc 8	470 Kcal 25,6g Prot 32,3g Lip 18g Hc 9	572 Kcal 23,1g Prot 31,4g Lip 24,7g Hc 10
Arroz con tomate casero #Filete de merluza rebozada sin gluten Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3,4))	Crema de calabaza fresca ecológica Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición arroz blanco #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))	#Pasta apta dietas con salsa de calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((4),(7))	Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Jamoncitos de pollo fresco asados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados #Fruta de temporada y pan sin gluten ((12))	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3,7))
831 Kcal 26,5g Prot 70,9g Lip 19,3g Hc 13	412 Kcal 30,1g Prot 23,5g Lip 24,2g Hc 14	480 Kcal 30,7g Prot 23,6g Lip 19g Hc 15	369 Kcal 7,3g Prot 32,8g Lip 10,8g Hc 16	691 Kcal 45,4g Prot 30,6g Lip 49,6g Hc 17
Coliflor fresca eco gratinada Salchichas 83% magro de cerdo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((7),(7,12))	Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición arroz blanco #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))	#Pasta apta dietas en salsa de nata Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate #Fruta ecológica y pan sin gluten ((7),(4))	Crema de romanescu fresco eco con manzana Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados #Fruta de temporada y pan sin gluten ((3,6))	#Potaje de garbanzo con calabaza eco Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry #Fruta de temporada y pan sin gluten ((4))
433 Kcal 20,7g Prot 34,4g Lip 9,2g Hc 20	959 Kcal 62g Prot 60,7g Lip 40,3g Hc 21	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc 22	713 Kcal 38,7g Prot 57,7g Lip 8,9g Hc 23	435 Kcal 30,2g Prot 25,1g Lip 19,9g Hc 24
Arroz cocido en salsa de zanahoria Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta de temporada y pan sin gluten ((3,12))	Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3,6,12))	Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((4),(7))	Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnicion de patata dado #Fruta de temporada y pan sin gluten ((4,12),(12))	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de abadejo al horno Guarnición arroz blanco #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12),(4))
725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc 27	445 Kcal 27,9g Prot 30,9g Lip 13g Hc 28	606 Kcal 47,1g Prot 23,3g Lip 39,3g Hc 29	535 Kcal 30,5g Prot 42,2g Lip 7,7g Hc 30	483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc 31
Arroz cocido en salsa de calabaza Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((3,4),(7))	Crema de borraja fresca ECO Bistec de pollo fresco al ajillo Guarnicion de patata dado #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))	#Alubia roja eco estofada con calabaza Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta ecológica y pan sin gluten ((4))	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maiz Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición arroz blanco #Fruta de temporada y pan sin gluten ((4),(12))	Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacín Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta de temporada y pan sin gluten ((12),(4))

Información mensual

El tamaño de los 1º platos será de 170 gr

El tamaño de los 2º platos, ira de 140-170 gr

La sal utilizada, será siempre sal Iodada

El aceite para aderezar las ensaladas será aceite de oliva virgen extra

El aceite para cocinar será aceite de oliva

La bebida que se servirá en el comedor será agua

Este menú es para niños de entre 3 y 12 años

Los pescados de lonja que utilizaremos durante el curso serán:
Salmón
Bacalao
Palometa
Caballa
Migas de bacalao
Eglefino
Verdel

Las frutas de temporada serán:

Plátano
Pera
Mandarina
Sandia
Melón
Fresas

Las frutas ecológicas serán:

Naranja
Manzana Golden
Manzana stori
Manzana esmeralda

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. GLUTEN | 8. FRUTOS SECOS |
| 2. CRUSTÁCEOS | 9. APIO |
| 3. HUEVOS | 10. MOSTAZA |
| 4. PESCADO | 11. SÉSAMO |
| 5. CACAHUETES | 12. SULFITOS |
| 6. SOJA | 13. ALTRAMUCES |
| 7. LÁCTEOS | 14. MOLUSCO |

gourmetfood
CATERING Y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

