COMEDOR	ES GOBIERNO DE NAVARRA 2	TORRE MONREAL	TEYTI IDI7 A DO		
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday	Información mens
		576 Kcal 48,2g Prot 17g Lip 48,2g Hc 1	747 Kcal 34,6g Prot 35,3g Lip 68,1g Hc 2	1114 Kcal 42g Prot 31,9g Lip 157,4g Hc 3	El tamaño de los 1º
		Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((1),(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 de Temporada y Par	Yogur lacturale natural sin azucar y	platos será de 170 g El tamaño de los 2º platos, ira de 140-1 gr La sal utilizada, ser siempre sal Iodada
56 Kcal 36,3g Prot 15,2g Lip 113,1g Hc 6	524 Kcal 26,3g Prot 27,3g Lip 39,5g Hc 7	735 Kcal 40,4g Prot 27,4g Lip 77,2g Hc 8	Integral 470 Kcal 25,6g Prof 32,3g Lip 18g Hc 9	682 Kcal 24,3g Prot 40,4g Lip 47,5g Hc 10	El aceite para
Arroz con tomate casero Merluza rebozada con guarnic. Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1,3,4,6,10),(1))		calabaza Pescado blanco fresco de lonja en asalsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Jamoncitos de pollo fresco asados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((12), (1))	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 de Temporada y Pan	aderezar las ensalad será aceite de oliva virgen extra El aceite para cocin será aceite de oliva La bebida que se
831 Kcal 26,5g Prot 70,9g Lip 19,3g Hc 13	522 Kcal 31,3g Prot 23,5g Lip 47g Hc 14	((1, 3, 6, 10), (4), (7)) 959 Kcal 41g Prot 60,7g Lip 41,8g Hc 15	369 Kcal 7,3g Prot 32,8g Lip 10,8g Hc 16	integral 658 Kcal 47,5g P (զԻ 327, 3 g Lip 146,14g Hc 17	servirá en el comedo
Coliflor fresca eco gratinada Salchichas 83% magro de cerdo al	Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y	Coditos cocidos en salsa de nata bacon	Crema de romanescu fresco eco con manzana	Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro	será agua
horno Guarnición de ensalada de lechuga		Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla	Tortilla de huevos frescos eco con	Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero	Este menú es para niños de entre 3 y 1
iceberg, mezclum y batavia	salsa de naranja	Guarnición de ensalada de tomate	jamón de pavo Guarnición de calabacín, cebolla y	Guarnición de lechuga romana	años
Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan	Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral	iceberg y tomate cherry Fruta de Temporada y Pan Integral	Los pescados de los
((7) , (7 , 12))	intanal ,	((1,3,6,7,12),(4),(1))	((3,6),(1))	((1), (4))	que utilizaremos durante el curso será
542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc 20	1068 Kcal 63,2g Prot 60,7g Lip 63,1g Hc 21		713 Kcal 38,7g Prot 57,7g Lip 8,9g Hc 23		Salmón
Arroz cocido en salsa de zanahoria Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3, 12), (1))	Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3,6,12),(1))	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 Integral ((4 , 12) , (12) , (1))	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de abadejo al horno Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))	Bacalao Palometa Caballa Migas de bacalao Eglefino Verdel Las frutas de
725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc 27	555 Kcal 29,1g Prot 30,9g Lip 35,8g Hc 28	657 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 64,7g Hc 29	535 Kcal 30,5g Prot 42,2g Lip 7,7g Hc 30		temporada serán: Plátano
Arroz cocido en salsa de calabaza Revuelto huevos frescos eco atún	Crema de borraja fresca ECO Bistec de pollo fresco al ajillo	Lentejas eco guisadas con calabacín Pescado blanco fresco de lonja al	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maiz	Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y	Pera Mandarina
Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((3 , 4) , (7))	Guarnición de patata dado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))	horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ((4),(12),(1))	calabacin Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	Sandia Melón Fresas
		((1),(4))	((/ , (- / , (· / /	Fruta de Temporada y Pan Integral	Las frutas ecológic serán:
INFORMACIÓN AL 1. GLUTEN 2. CRUSTÁCEOS 3. HUEVOS 4. PESCADO	ÉRGENOS 8. FRUTOS SECOS 9. APIO 10. MOSTAZA 11. SÉSAMO		allouff	((12) , (4) , (1))	Naranja Manzana Golden Manzana stori Manzana esmeralda
5. CACAHUETES 6. SOJA 7. LÁCTEOS catering-gournettood.com	12. SULFITOS 13. ALTRAMUCES 14. MOLUSCO	goumet gound of a control of a		ta Ana Maria Donlo Andrés la: NA00092	O f

