

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

BASAL TORRE MONREAL GRUPO 1

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 756 Kcal 48,2g Prot 17g Lip 48,2g Hc                                                                                                                                                                                 |  | 747 Kcal 34,6g Prot 35,3g Lip 68,1g Hc                                                                                                                                                                |  | 1114 Kcal 42g Prot 31,9g Lip 157,4g Hc                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  | Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo<br>Pescado blanco fresco de lonja al orio<br>Guarnición de ensalada de tomate<br>Fruta de Temporada y Pan Integral<br>( (1) , (4) )  |  | Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos<br>Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (12) , (1) )                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  | Coditos con Tomate<br>Huevos fresco eco escalfados con tomate<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral<br>( (1 , 3 , 6 , 10) , (3) , (7) )                                                         |  |
| 756 Kcal 36,3g Prot 15,2g Lip 113,1g Hc                                                                                                                                                                              |  | 524 Kcal 26,3g Prot 27,3g Lip 39,5g Hc                                                                                                                                                                |  | 735 Kcal 40,4g Prot 27,4g Lip 77,2g Hc                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Arroz con tomate casero<br>Merluza rebozada con guarnic.<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (1 , 3 , 4 , 6 , 10) , (1) )            |  | Crema de calabaza fresca ecológica<br>Lomo de cerdo fresco al horno<br>Guarnición arroz blanco<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (12) , (1) )                                       |  | Macarrones cocidos en salsa de calabaza<br>Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla<br>Guarnición de ensalada de tomate<br>Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral<br>( (1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (7) )                               |  |
| 831 Kcal 26,5g Prot 70,9g Lip 19,3g Hc                                                                                                                                                                               |  | 522 Kcal 31,3g Prot 23,5g Lip 47g Hc                                                                                                                                                                  |  | 959 Kcal 41g Prot 60,7g Lip 41,8g Hc                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Coliflor fresca eco gratinada<br>Salchichas 83% magro de cerdo al horno<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral<br>( (7) , (7 , 12) )   |  | Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón<br>Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja<br>Guarnición arroz blanco<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral |  | Coditos cocidos en salsa de nata bacon<br>Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla<br>Guarnición de ensalada de tomate<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (1 , 3 , 6 , 7 , 12) , (4) , (1) )                                     |  |
| 542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc                                                                                                                                                                                 |  | 1068 Kcal 63,2g Prot 60,7g Lip 63,1g Hc                                                                                                                                                               |  | 725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Arroz cocido en salsa de zanahoria<br>Tortilla de patata con huevos frescos eco<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (3 , 12) , (1) ) |  | Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa<br>Muslo de pollo fresco asado<br>Guarnición de ensalada de tomate<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (3 , 6 , 12) , (1) )     |  | Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla<br>Pescado azul fresco de lonja al horno<br>Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry<br>Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral<br>( (4) , (7) )                                       |  |
| 725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc                                                                                                                                                                                 |  | 555 Kcal 29,1g Prot 30,9g Lip 35,8g Hc                                                                                                                                                                |  | 657 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 64,7g Hc                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Arroz cocido en salsa de calabaza<br>Revuelto huevos frescos eco atún<br>Guarnición de ensalada de tomate<br>Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral<br>( (3 , 4) , (7) )                                  |  | Crema de borraja fresca ECO<br>Bistec de pollo fresco al ajillo<br>Guarnición de patata dado<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (12) , (1) )                                         |  | Lentejas eco guisadas con calabacín<br>Pescado blanco fresco de lonja al horno<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral<br>( (1) , (4) )                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  | 535 Kcal 30,5g Prot 42,2g Lip 7,7g Hc                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  | Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz<br>Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde<br>Guarnición arroz blanco<br>Fruta de Temporada y Pan Integral<br>( (4) , (12) , (1) )                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  | 483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                       |  | Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacín<br>Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla<br>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia<br>Fruta de Temporada y Pan Integral<br>( (12) , (4) , (1) ) |  |

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

