

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

TORRE MONREAL NO CARNE

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

576 Kcal 48,2g Prot 17g Lip 48,2g Hc 1		673 Kcal 10,7g Prot 40,7g Lip 62g Hc 2		1114 Kcal 42g Prot 31,9g Lip 157,4g Hc 3	
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 #Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan Integral ((1) , (4))		Códitos con Tomate Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lactural natural sin azucar y Pan integral ((1) , (3) , (6) , (10) , (3) , (7))	
756 Kcal 36,3g Prot 15,2g Lip 113,1g Hc 6		512 Kcal 17,2g Prot 30,1g Lip 37,6g Hc 7		735 Kcal 40,4g Prot 27,4g Lip 77,2g Hc 8	
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))		Crema de calabaza fresca ecológica #Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3) , (4) , (1))		Macarrones cocidos en salsa de calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur lactural natural sin azucar y Pan integral ((1) , (3) , (6) , (10) , (4) , (7))	
579 Kcal 36,1g Prot 38,4g Lip 19,6g Hc 13		641 Kcal 17,3g Prot 40,8g Lip 45,6g Hc 14		533 Kcal 31,9g Prot 17,4g Lip 41,8g Hc 15	
Coliflor fresca eco gratinada #Filete de abadejo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lactural natural sin azucar y Pan integral ((7) , (4))		Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón #Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		#Códitos cocidos en salsa de nata y champiñones Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (3) , (7) , (4) , (1))	
542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc 20		644 Kcal 14,3g Prot 28,9g Lip 75,7g Hc 21		725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc 22	
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 #Palometa con tomate casero Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3) , (6) , (12) , (4) , (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 lactural natural sin azucar y Pan integral ((4) , (7))	
725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc 27		522 Kcal 33,1g Prot 19,6g Lip 48,4g Hc 28		657 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 64,7g Hc 29	
Arroz cocido en salsa de calabaza Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de ensalada de tomate Yogur lactural natural sin azucar y Pan integral ((3) , (4) , (7))		Crema de borraja fresca ECO #Merluza rebozada con guarnic. Guarnición de patata dado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1) , (3) , (4) , (6) , (10) , (1))		Lentejas eco guisadas con calabacín Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))	
581 Kcal 24,6g Prot 51,6g Lip 4,5g Hc 30		483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc 31		582 Kcal 26g Prot 51,9g Lip 2,7g Hc 23	
Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz #Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (3) , (12) , (1))		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 Integral ((12) , (4) , (1))		Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas #Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de patata dado Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (12) , (3) , (4) , (12) , (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

