

OCTUBRE 2024

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

TORRE MONREAL HIPOCALORICO

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

435 Kcal 12g Prot 10,7g Lip 69,1g Hc	1	692 Kcal 58,2g Prot 44,7g Lip 8,5g Hc	2	304 Kcal 12g Prot 15,1g Lip 25,6g Hc	3	284 Kcal 7,2g Prot 13,6g Lip 29,5g Hc	4		
Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Palometa fresca al horno con ensalada de lechuga cebolla y zanahoria fresca Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Salteado de brócoli fresco eco con ajetes con Muslo de pollo fresco con patatas panaderas cebolla y zanahoria asadas Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Tortilla de patata de huevos frescos eco con batavia pepino y zanahoria fresca Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con Hamburguesas de cerdo en salsa con ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral			
645 Kcal 38,4g Prot 41,1g Lip 30,1g Hc	7	398 Kcal 23g Prot 25,6g Lip 16,9g Hc	8	633 Kcal 32g Prot 31g Lip 43,9g Hc	9	190 Kcal 4g Prot 12,1g Lip 14,9g Hc	10	693 Kcal 48,9g Prot 44,7g Lip 22,1g Hc	11
Patatas frescas guisadas con verduras Lomo de cerdo fresco en salsa de cebolla con de patata cebolla y pimientos Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Limanda en salsa de verduras acompañada de ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Alubia blanca eco estofada con verduras Huevos fresco eco escalfados con tomate y batavia iceberg y zanahoria fresc Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Crema de Puerros Frescos ECO Tacos de rosada fresca en salsa con de guisantes, cebolla y zanahoria Fruta de Temporada y Pan Integral		Borraja fresca ECO cocida con patatas frescas Bistec de pollo fresco en salsa acompañado de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
14	475 Kcal 36,1g Prot 6,9g Lip 69,5g Hc	15	405 Kcal 12,5g Prot 26,4g Lip 22g Hc	16	407 Kcal 16,1g Prot 28,4g Lip 19,3g Hc	17	398 Kcal 11,2g Prot 22,5g Lip 34,7g Hc	18	
Espirales con tomate casero Pavo fresco al horno con salsa de naranja con de patatas cebolla y calabacn		Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Filete de cabracho fresco al horno con verduritas con ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Crema de calabacín fresco eco con patata fresca Revuelto de huevos frescos eco con champiñones cebolla y pimientos salteado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Patatas frescas km 0 guisadas con chorizo Taco de pez espada fresco al horno con mezcolum, batavia y zanahoria fresca Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral			
185 Kcal 4,7g Prot 17g Lip 2,9g Hc	21	538 Kcal 28,9g Prot 37,1g Lip 17,6g Hc	22	458 Kcal 31,1g Prot 23,4g Lip 26g Hc	23	1077 Kcal 61,9g Prot 83,1g Lip 17,2g Hc	24	329 Kcal 7,7g Prot 20,9g Lip 25,3g Hc	25
Lentejas eco guisadas con cebolla Tortilla de huevos frescos eco con queso con iceberg cebolla y zanahoria fresc Fruta de Temporada y Pan Integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Aguja de ternera fresca guisada con patatas zanahoria y cebolla al vapor Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Judía verde fresca salteada con jamón Filete de eglefino fresco en salsa de verduras acompañada de ensalada de t Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Coditos cocidos en salsa de nata bacon Bistec de pollo fresco en salsa acompañado de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral		Borraja fresca ECO cocida con patatas frescas Lomo de tintorera fresco en salsa de verdur con pimientos cebolla y calabac Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
367 Kcal 14,3g Prot 30,2g Lip 7,4g Hc	28	637 Kcal 30,2g Prot 41g Lip 32,3g Hc	29	887 Kcal 54,4g Prot 42,1g Lip 64,1g Hc	30	418 Kcal 28,4g Prot 24g Lip 19,4g Hc	31		
Arroz cocido con calabacín y calabaza Revuelto de huevos frescos eco con champiñones cebolla y pimientos salteado Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con Cabezada de cerdo fresca guisada con zanahoria cebolla y calabacin salteao Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Bacalao desmigado al ajoarriero fresco con iceberg mezcolum zanahoria fresc Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Berza fresca salteada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con ensalada de romana iceberg y zanahoria fresca Fruta de Temporada y Pan Integral			

INFORMACIÓN FAMILIAS:

El menú servido es para niños con rango de edad de 3 a 12 años

Los 1º platos tienen un Tamaño de 170 gr

Los 2º platos tienen un Tamaño de 140-170gr

La sal utilizada es sal iodada

El aceite utilizado para Las ensaladas es de Oliva virgen extra

El aceite utilizado para Cocinar, es de Oliva

La bebida que se servirá En el comedor Es agua

