

OCTUBRE 2024

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

TORRE MONREAL NO CARNE

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

435 Kcal 12g Prot 10,7g Lip 69,1g Hc	1	468 Kcal 36,9g Prot 23,6g Lip 24,6g Hc	2	304 Kcal 12g Prot 15,1g Lip 25,6g Hc	3	417 Kcal 7,8g Prot 29,9g Lip 27g 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 Merluza rebozada con guarnic. Yogur lacturale 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 zanaho fresca Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Fruta de Temporada y Pan Integral	
257 Kcal 4,9g Prot 13,4g Lip 26,8g Hc	7	475 Kcal 28g Prot 28,9g Lip 23,8g Hc	8	633 Kcal 32g Prot 31g Lip 43,9g Hc	9	190 Kcal 4g Prot 12,1g Lip 14,9g Hc	10	493 Kcal 33,1g Prot 27,8g Lip 25,9g Hc	11
Patatas frescas guisadas con verduras Tortilla de patata con cebolla 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 lacturale 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 Merluza con tomate casero Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
	14	566 Kcal 25,1g Prot 18,3g Lip 71,5g Hc	15	482 Kcal 17,5g Prot 29,7g Lip 28,9g Hc	16	407 Kcal 16,1g Prot 28,4g Lip 19,3g Hc	17	339 Kcal 5,5g Prot 21,2g Lip 28,9g Hc	18
		Espirales con tomate casero Tortilla francesa con verduritas acompañada de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan		Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Filete de cabracho fresco al horno con verduritas con ensalada de tomate Yogur lacturale 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 guisadas con verduras 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	398 Kcal 23g Prot 25,6g Lip 16,9g Hc	22	521 Kcal 33,9g Prot 26,1g Lip 32,9g Hc	23	761 Kcal 24,6g Prot 8,5g Lip 140,5g 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 zanaho fresc Fruta de Temporada y Pan Integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Limanda en salsa de verduras acompañada de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Judía verde con patata fresca# Filete de eglefino fresco en salsa de verduras acompañada de ensalada de t Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral		Coditos con Tomate Tortilla de patata con cebolla 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	
443 Kcal 19,3g Prot 33,4g Lip 14,3g Hc	28	473 Kcal 23,7g Prot 27,1g Lip 30,4g Hc	29	887 Kcal 54,4g Prot 42,1g Lip 64,1g Hc	30	321 Kcal 14,7g Prot 23,4g Lip 12g Hc	31		
Arroz cocido con calabacín y calabaza Revuelto de huevos frescos eco con champiñones cebolla y pimientos salteado Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral		Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con Merluza horno con z.baby y guisantes 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 Tortilla francesa con verduritas acompañada de ensalada de tomate 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