

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

BASAL TORRE MONREAL GRUPO 1

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

573 Kcal 20,8g Prot 36,4g Lip 36,5g Hc

825 Kcal 52,3g Prot 36g Lip 61,6g Hc

1 2

Crema de zanahorias frescas eco
guisadas con patata fresca y cebolla
Huevos fresco eco escalfados con pisto
Guarnición de ensalada de tomate
Yogur natural sin azucar lactarle y pan
integral
((12) , (3) , (1 , 7))

Lentejas eco guisadas con calabacín
Bistec de pollo fresco a la plancha en salsa de
zanahoria
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg,
mezclum y batavia
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((11))

3

4

5

8 552 Kcal 20g Prot 45,3g Lip 14,2g Hc

9 770 Kcal 30,7g Prot 13,1g Lip 62,1g Hc

10 655 Kcal 40,1g Prot 34,7g Lip 43,4g Hc

11 677 Kcal 36,1g Prot 30,5g Lip 55,3g Hc

12

Arroz cocido con calabacín y calabaza
Tortilla de huevos frescos eco con queso
Guarnición de ensalada de lechuga batavia
mezclum y cherries
Yogur lactarle natural sin azucar y Pan
integral
((3 , 7) , (7))

Crema de Puerros Frescos ECO patatas y
zanahoria
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de patatas asadas
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (4) , (1 , 3 , 4 , 6 , 7 , 12 , 14) , (1))

Borraja fresca ECO cocida con zanahorias
Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg,
mezclum y batavia
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (1))

Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento
verde y calabaza
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de
zanahoria, pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((4) , (1))

900 Kcal 60g Prot 60,8g Lip 25,8g Hc

15 494 Kcal 27,7g Prot 25,9g Lip 33g Hc

16 525 Kcal 31g Prot 35,4g Lip 17,4g Hc

17 647 Kcal 32,2g Prot 18g Lip 85,3g Hc

18 580 Kcal 25g Prot 37,6g Lip 30,7g Hc

19

Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Muslo de pollo fresco asado
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg,
mezclum y batavia
Fruta de Temporada y Pan Integral
((12) , (1))

Lentejas eco guisadas con cebolla#/
Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y
pimiento verde
Guarnición de ensalada de lechuga batavia
mezclum y cherries
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((1 , 6) , (12) , (1))

Coliflor fresca eco gratinada
Pescado blanco fresco de lonja al orio
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
((7) , (4) , (1))

Macarrones cocidos con salsa de tomate
casero
Hamburguesa 80% ternera y cerdo al horno
Guarnición de patatas fritas
Helado
((1 , 3 , 6 , 10) , (7))

Ensalada de lechuga romana fresca ecológica
con maiz aceitunas
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de
zanahoria, pimiento y cebolla
Guarnición arroz blanco
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((4) , (1))

22

23

24

25

26

29

30

31

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. HUEVOS
4. PESCAZO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS SECOS
9. APIÓ
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCO

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