

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

BASAL TORRE MONREAL GRUPO 1

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

573 Kcal 20,8g Prot 36,4g Lip 36,5g Hc	1	825 Kcal 52,3g Prot 36g Lip 61,6g Hc	2	3	4	5			
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 lacturale 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 ((1))							
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 cheris Yogur lacturale 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))		Borrajá 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. pimientto 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 cheris 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 maíz aceitunas Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimientto y cebolla Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))	
22		23		24		25		26	
29		30		31					

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

