COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2 — TORRE MONREAL CELIACO NO PLV

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		1	2	3
6	7	893 Kcal 18,1g Prot 222,6g Lip 28,9g 8 Arroz cocido con calabacín y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry Naranja eco y pan sin gluten	872 Kcal 56,9g Prot 40,9g Lip 32,4g Hc 9 Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas al horno Pera y Pan sin gluten	756 Kcal 19,4g Prot 12,1g Lip 69,7g Hc 10 Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana esmeralda eco y Pan sin gluten
877 Kcal 52,1g Prot 42,2g Lip 115,7g Hc 13 Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Mandarina y Pan sin gluten	692 Kcal 22,8g Prot 44,4g Lip 43,9g Hc 14 Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan sin gluten	633 Kcal 34,6g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc 15 Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Plátano y Pan sin gluten	718 Kcal 33,6g Prot 32,3g Lip 63,8g Hc 16 Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con pimiento rojo, verde y cebolla salteadas Guarnición de ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan sin gluten	711 Kcal 42,9g Prot 28,6g Lip 47g Hc 17 Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Naranja eco y pan sin gluten
741 Kcal 23,4g Prot 19,8g Lip 110,3g Hc 20 Arroz con tomate casero Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Pera y Pan sin gluten	727 Kcal 31g Prot 38,1g Lip 56,3g Hc 21 Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Manzana golden eco y Pan sin gluten	743 Kcal 51,6g Prot 17,6g Lip 58,5g Hc 22 Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Mandarina y Pan sin gluten	759 Kcal 31,7g Prot 30,5g Lip 28,7g Hc 23 Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria Guarnición de patatas al horno Plátano y Pan sin gluten	716 Kcal 36,5g Prot 30,6g Lip 62,3g Hc 24 Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Manzana stori eco y Pan sin gluten
846 Kcal 31,7g Prot 224,6g Lip 115,7g Hc 27 Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Plátano y Pan sin gluten	603 Kcal 34g Prot 42,9g Lip 21,6g Hc 28 Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE Jamoncitos de pollo fresco asados Guarnición de patatas al horno Naranja eco y pan sin gluten	720 Kcal 20,1g Prot 20,5g Lip 55,1g Hc 29 Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados Manzana stori eco y Pan sin gluten	764 Kcal 45,4g Prot 8,9g Lip 69,5g Hc 30 Guiso de garbanzos eco con zanahoria Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición de ensalada de tomate Mandarina y Pan sin gluten	648 Kcal 30,3g Prot 29,8g Lip 58,3g Hc 31 Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan sin gluten

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 seran:
Salmón
Bacalao
Palometa
Caballa
Migas de bacalao
Eglefino
Verdel

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

catering-gourmetfood.com
gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES