COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2 — TORRE MONREAL HIPOCALORICO

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		1	2	3
6	7	888 Kcal 18g Prot 222,5g Lip 28,9g Hc 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 integral	821 Kcal 55,3g Prot 40,8g Lip 2g Hc 9 Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas al horno Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	750 Kcal 19,3g Prot 12g 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 Integral
842 Kcal 51,7g Prot 87,1g Lip 13,2g Hc 13 Coditos cocidos en salsa de nata bacon Lomo de cerdo fresco a la plancha Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	686 Kcal 22,8g Prot 44,3g 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 Integral	687 Kcal 38,1g Prot 15,5g Lip 85,7g Hc 15 Lentejas eco con arroz guisadas Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Plátano y Pan Integral	605 Kcal 44,2g Prot 23,2g Lip 56,9g Hc 16 Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pechuga de pavo fresca a la plancha Guarnición de ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan Integral	706 Kcal 42,8g Prot 28,5g 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 integral
735 Kcal 23,3g Prot 19,7g 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 Integral	635 Kcal 36,1g Prot 29,5g Lip 49,6g Hc 21 Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Filete de ternera fresca a la plancha Guarnición de ensalada de tomate Manzana golden eco y Pan Integral	629 Kcal 50,3g Prot 17,6g Lip 35,7g 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 Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	605 Kcal 37,6g Prot 12,5g Lip 26,6g Hc 23 Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE Pechuga de pollo fresca a la plancha Guarnición de patatas al horno Plátano y Pan Integral	773 Kcal 47g Prot 24,4g Lip 77,4g Hc 24 Lentejas eco guisadas con cebolla 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 Integral
714 Kcal 13,1g Prot 19g Lip 69,1g Hc 27 Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	797 Kcal 33,9g Prot 42,8g 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 integral	714 Kcal 20,1g Prot 20,4g 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 Integral	668 Kcal 57,1g Prot 18,3g Lip 66,8g Hc 30 Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pechuga de pavo fresca a la plancha Guarnición de ensalada de tomate Mandarina y Pan Integral	848 Kcal 24,9g Prot 51,7g Lip 63,1g Hc 31 Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan Integral

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