COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2 — TORRE MONREAL NO CARNE

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	721 Kcal 50g Prot 19,9g Lip 72,5g Hc **1** Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))	563 Kcal 35,1g Prot 29,8g Lip 35,4g Hc **2** Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Huevos escalfados Guarnición de patatas asadas Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((12) , (3 , 4) , (1 , 7))	383 Kcal 28,3g Prot 23,1g Lip 12,5g Hc **3** Arroz cocido con calabacín y calabaza Pescado blanco fresco de lonja asado con picadillo de ajo y perejil Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (1))	662 Kcal 20,3g Prot 42,4g Lip 44,4g Hc **4** Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3 , 4) , (1))
563 Kcal 25g Prot 34,5g Lip 33,1g Hc **7** Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 12) , (1))	**647 Kcal 54,6g Prot 28g Lip 39,3g Hc** **8** Crema de borraja fresca ECO Filete de abadejo horno con verduritas Guarnición de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))	725 Kcal 49,4g Prot 30,8g Lip 54,2g Hc **9** Guiso de garbanzos eco con boniato Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((4) , (1 , 7))	465 Kcal 27,2g Prot 29,3g Lip 19,3g Hc **10** Coliflor fresca eco gratinada tortila de huevos frescos con pimientos y puerros Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((7) , (4) , (1))	800 Kcal 43,6g Prot 15,5g Lip 93,8g Hc **11** Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno salteado con pimiento cebolla y ajo Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1))
628 Kcal 25,8g Prot 45,8g Lip 26,1g Hc **14** Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Huevos escalfados Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((12) , (4) , (1 , 7))	648 Kcal 42,4g Prot 11,8g Lip 63,9g Hc **15** Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))	743 Kcal 21,6g Prot 43,1g Lip 63g Hc **16** Achicoria fresca eco con patata calabaza y mahonesa Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 6 , 12) , 7) , (1))	**17**	**18**
21	**22**	**23**	**24**	**25**
733 Kcal 51,2g Prot 21,9g Lip 94,1g Hc **28** Arroz con tomate casero Huevos escalfados Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((4 , 12) , (1 , 7))	543 Kcal 8,2g Prot 25,6g Lip 62,1g Hc **29** Crema de calabaza fresca ecológica Caldereta de pescado blanco fresco de lonja y patatas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))	726 Kcal 33,3g Prot 32,1g Lip 64g Hc **30** Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerros Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (3))		

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

1. **GLUTEN**
2. **CRUSTÁCEOS**
3. **HUEVOS**
4. **PESCADO**
5. **CACAHUETES**
6. **SOJA**
7. **LÁCTEOS**
8. **FRUTOS SECOS**
9. **APIO**
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

Fruta de temporada:
Pera
Plátano
Mandarina
Sandía
Melón
Fresas

Fruta ecológica de temporada:
Manzana stori
Manzana Golden
Manzana esmeralda
Naranja

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

catering-gourmetfood.com
gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES