

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

TORRE PURE GASTRO COMPLETA

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))

473 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 33,2g Hc

2

Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca
Filete de ternera fresca en salsa de zanahoria y cebolla
Guarnición de patatas asadas
Yogur natural sin azucar lactural y pan integral
((12) , (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))

986 Kcal 60,6g Prot 60,6g Lip 44,2g Hc

4

Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón
Muslo de pollo fresco asado
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (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))

552 Kcal 38,4g Prot 24,6g Lip 42,8g Hc

8

Crema de borraja fresca ECO
Lomo de cerdo fresco a la plancha con salsa de tomate y pimientos rojos
Guarnición de patatas asadas
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (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 lactural y pan integral
((4) , (1 , 7))

553 Kcal 31,3g Prot 37,7g Lip 19,1g Hc

10

Coliflor fresca eco gratinada
Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta de Temporada y Pan Integral
((7) , (12) , (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))

703 Kcal 40,3g Prot 46,6g Lip 28,2g Hc

14

Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca
Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria
Guarnición de ensalada de tomate
Yogur natural sin azucar lactural y pan integral
((12) , (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 fresco 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

256 Kcal 14,4g Prot 5,9g Lip 32,7g Hc

22

371 Kcal 21,6g Prot 12,4g Lip 39,6g Hc

23

256 Kcal 14,4g Prot 5,9g Lip 32,7g Hc

24

375 Kcal 21,5g Prot 12,9g Lip 39,6g Hc

25

789 Kcal 37,7g Prot 28,8g Lip 91,9g Hc

28

Arroz con tomate casero
Estofado de pavo fresco con pimiento rojo, verde y cebolla salteadas
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur natural sin azucar lactural y pan integral
((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))

962 Kcal 39,9g Prot 52,7g Lip 69,4g Hc

30

Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerros
Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((1) , (7 , 12))

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

gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

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