COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2 — TORRE MONREAL NO CARNE

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
				1 520 Kcal 30,8g Prot 35,3g Lip 16,7g Hc **2** Coliflor fresca eco gratinada Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral ((7) , (4) , (12) , (1))
742 Kcal 21,6g Prot 25,9g Lip 101g Hc **5** Arroz con tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 4) , (1))	**434 Kcal 25,8g Prot 13,6g Lip 45,3g Hc** **6** Crema de calabaza fresca ecológica Limanda en salsa de verduras Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1 , 4 , 6 , 10) , (1))	690 Kcal 36,6g Prot 36,4g Lip 52,3g Hc **7** Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de patatas asadas Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((12) , (4) , (7))	575 Kcal 23,1g Prot 40,4g Lip 25,3g Hc **8** Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((3 , 7) , (1))	611 Kcal 36,9g Prot 22g Lip 41,5g Hc **9** Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))
578 Kcal 26,6g Prot 38,5g Lip 27,7g Hc **12** Coditos cocidos en salsa de nata y champiñones Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((1 , 7) , (3) , (7))	594 Kcal 30,8g Prot 24,2g Lip 57,9g Hc **13** Porrusalda (Guiso de puerros frescos, zanahorias frescas eco y patatas) Filete de merluza en salsa de puerro, zanahoria y tomate Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))	710 Kcal 44,2g Prot 16,5g Lip 69,7g Hc **14** Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))	402 Kcal 9,5g Prot 31,9g Lip 17,9g Hc **15** Crema de romanescu fresco eco con manzana Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1 , 6) , (1))	532 Kcal 16,1g Prot 40,8g Lip 22,8g Hc **16** Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (3) , (1))
643 Kcal 25,8g Prot 37,1g Lip 46g Hc **19** Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3 , 12) , (1))	824 Kcal 44,1g Prot 36,3g Lip 76,3g Hc **20** Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa Limanda horno c/ verduras asadas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 6 , 12) , (4) , (1))	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc **21** Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((4) , (7))	429 Kcal 18,7g Prot 34,9g Lip 8g Hc **22** Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((3 , 12) , (1))	888 Kcal 46,7g Prot 39,5g Lip 74g Hc **23** Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))
436 Kcal 18,1g Prot 34,7g Lip 12,1g Hc **26** Arroz cocido en salsa de zanahoria Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((3 , 4) , (7))	718 Kcal 34,3g Prot 35,9g Lip 58,2g Hc **27** Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de merluza rebozada sin gluten Guarnicón mahonesa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3 , 4) , 6) , (1))	731 Kcal 38,4g Prot 17,5g Lip 97,1g Hc **28** Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1))	278 Kcal 5,9g Prot 21,7g Lip 13,4g Hc **29** Crema de borraja fresca ECO Tortilla de huevos frescos eco con espinacas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (3) , (1))	348 Kcal 10,3g Prot 18,5g Lip 29,5g Hc **30** Berza fresca eco salteada con refrito de ajos Palometa con tomate casero Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (4) , (1))

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

Las frutas de temporada serán:
Plátano
Pera
Mandarina
Sandia
Melón
Fresas

Las frutas ecológicas serán:
Naranja
Manzana Golden
Manzana stori
Manzana esmeralda

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

catering-gourmetfood.com
gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES