

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

IRURTZUN BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
790 Kcal 42,7g Prot 19,2g Lip 48,1g Hc 2 Crema de Puerros Frescos ECO patatas y zanahoria Lomo de cerdo fresco a la plancha con salsa de tomate y pimientos rojos Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral ((12) , (1 , 7))	714 Kcal 49,7g Prot 19,3g Lip 72,7g Hc 3 Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (12))	494 Kcal 30,1g Prot 38,9g Lip 5,2g Hc 4 Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y aceitunas Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patata dado Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (12) , (1))	796 Kcal 28,8g Prot 44,7g Lip 65,5g Hc 5 Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3 , 12) , (1))	827 Kcal 50,8g Prot 25,5g Lip 67,1g Hc 6 Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))
463 Kcal 16,9g Prot 24,2g Lip 42,1g Hc 9 Porrusalda (Guiso de puerros frescos, zanahorias frescas eco y patatas) Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (3) , (1))	806 Kcal 66,9g Prot 34,2g Lip 53,2g Hc 10 Crema de borraja fresca ECO Pechuga de pollo fresca empanada Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1 , 3) , (1))	353 Kcal 16,5g Prot 16,5g Lip 29,5g Hc 11 MENU INTERNACIONAL Tortellini a la napolitana Pizza della casa Torta alla marmellata ((1 , 3 , 6 , 7 , 10) , 7)	719 Kcal 22,6g Prot 29,5g Lip 86,9g Hc 12 Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Arroz integral eco cocido con pollo, cebolla y pimiento verde Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1))	757 Kcal 58,5g Prot 15,4g Lip 83,5g Hc 13 Lentejas eco con arroz guisadas Merluza al horno en salsa con guisantes Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))
16	17	18	19	20
644 Kcal 18,5g Prot 44,1g Lip 40,8g Hc 23 Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza salteados Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta de Temporada y Pan Integral ((1) , (3 , 7))	1054 Kcal 62,7g Prot 60,7g Lip 60,7g Hc 24 Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))	764 Kcal 45,8g Prot 27,6g Lip 71,5g Hc 25 Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))	595 Kcal 35,1g Prot 41,2g Lip 18,9g Hc 26 Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral ((12) , (1 , 7))	655 Kcal 20,8g Prot 44,7g Lip 37,6g Hc 27 Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y aceitunas Tallarines integrales cocidos con salsa de tomate y pollo Guarnición de champiñones, berenjena y ajetes salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1 , 3 , 6 , 10) , (1))

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
Egilefino
Verdel

Las frutas de temporada serán:

Plátano
Pera
Mandarina
Sandia
Melón
Fresas

Las frutas ecológicas serán:

Naranja
Manzana Golden
Manzana stori
Manzana esmeralda

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. GLUTEN | 8. FRUTOS SECOS |
| 2. CRUSTÁCEOS | 9. APIO |
| 3. HUEVOS | 10. MOSTAZA |
| 4. PESCADO | 11. SÉSAMO |
| 5. CACAHUETES | 12. SULFITOS |
| 6. SOJA | 13. ALTRAMUCES |
| 7. LÁCTEOS | 14. MOLUSCO |

gourmetfood
CATERING Y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

