OTSAILA 2026 COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2 IRURTZUN BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
790 Kcal 42,7g Prot 19,2g Lip 48,1g Hc **2**	714 Kcal 49,7g Prot 19,3g Lip 72,7g Hc **3**	494 Kcal 30,1g Prot 38,9g Lip 5,2g Hc **4**	796 Kcal 28,8g Prot 44,7g Lip 65,5g Hc **5**	827 Kcal 50,8g Prot 25,5g Lip 67,1g Hc **6**
Porru fresko eko-krema Txerri solomo freskoa plantxan tomate saltsarekin eta piper gorriekin Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12) , (1 , 7))	Dilista eko, piperrekin,tipularekin, baratxuriekin eta barrengorriekin gisa Indioilar fresko erregosia tipula azenarioarekin eta piper berdearekin Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1) , (12))	Erromatar uraza fresko eko- entsalada, artoarekin eta atunarekin Lonjako arrain zuri freskoa, labean. Patata kubotan goarnizioia Sasoiko fruta eta ogi integrala ((4) , (12) , (1))	Eko txikoria fresko salteatua, baratxuriekin olio-errea Arrautza eko freskoen patata-tortilla Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (3 , 12) , (1))	Txitxirio Eko azenarioarekin gisatua Lonjako arrain urdin freskoa, labean. Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((4) , (1))
463 Kcal 16,9g Prot 24,2g Lip 42,1g Hc **9**	**806 Kcal 66,9g Prot 34,2g Lip 53,2g Hc** **10**	353 Kcal 16,5g Prot 16,5g Lip 29,5g Hc **11**	719 Kcal 22,6g Prot 29,5g Lip 86,9g Hc **12**	757 Kcal 58,5g Prot 15,4g Lip 83,5g Hc **13**
Porrusalda (porru freskoak, azenario fresko eko eta patatak eltzekaria) Ur irakinetan egindako arrauzak Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12) , (3) , (1))	Borraja eko fresko -krema oilasko-bularki freskoa, birrineztatua. Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (1 , 3) , (1))	**NAZIOARTEKO MENUA** tortellini napolitar erara etxeko pizza bizkotxo gozoa ((1 , 3 , 6 , 7 , 10) , 7))	Eko zerba freskoa baratxuriekin erregosia Eko arroz integral egosia,oilaskoarekin,piper berdeekin eta tipularekin Arroz zuria goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((12) , (1))	Dilista eko arrozarekin gisatuak Legatza saltsan, ilar salteatuekin batera Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((1) , (4))
16	**17**	**18**	**19**	**20**
644 Kcal 18,5g Prot 44,1g Lip 40,8g Hc **23**	1054 Kcal 62,7g Prot 60,7g Lip 60,7g Hc **24**	764 Kcal 45,8g Prot 27,6g Lip 71,5g Hc **25**	595 Kcal 35,1g Prot 41,2g Lip 18,9g Hc **26**	655 Kcal 20,8g Prot 44,7g Lip 37,6g Hc **27**
Eko arroz integral egosia,kuia eta kuiatxorekin salteatuak / Arrautza freskoen tortilla, gazta eta entsaladarekin. Tomate txerri, Iceberg eta erromatar uraza goarnizioa Sasoiko fruta eta ogi integrala ((1) , (3 , 7))	Eko txikoria fresko salteatua, baratxuriekin olio-errea Oilasko fresko izterra, errea Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((12) , (1))	Txitxirio Eko azenarioarekin gisatua Lonjako arrain zuri freskoa, labean. Tomate-entsalada goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((4) , (1))	Brokoli fresko eko baratxuri freskoekin salteatua Txahal-orratz fresko gisatua,azenario eta tipula saltsan Iceberg, Batavia, Mezclum uraza-entsaladarekin goarnizioa Lacturale azukrerik gabeko jogurt naturala eta ogi integrala ((12) , (1 , 7))	Erromatar uraza fresko eko- entsalada, artoarekin eta atunarekin tailarin integral egosiak, oilaskoarekin eta tomate - saltsarekin Barrengorriak, alberjinia eta baratxuri berdeak salteatuak goarnizioa Ogi integrala eta sasoiko fruta eko ((4) , (1 , 3 , 6 , 10) , (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. **MOLUSCOS**

catering-gourmetfood.com

gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Nutricionista Ana María Donlo Andres
Nº Colegiada: NA00092

Hileroko informazio:

-Lehen plateren tamaina 170 gramokoa izango da.
-Bigarren plateren tamaina 140-170 gramokoa izango da.
-Erabilitako gatza iodatua izango da beti.
-Entsaladak ontzeko olioa oliba-olio birjina estra izango da.
-Sukaldean, janaria prestatzeko olioa oliba-olioa izango da beti.
-Zerbitzatuko den edaria ura izango da.
-Menu hau 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat da.
-Kurtso honetan zerbitzatuko ditugun lonjako arrainak honako hauek izango dira
- -izokin
- -bakailao
- -papardo
- -berdel
- -muxar handi
- -bakailao-apurrak

Sasoiko fruta

Udare
Banana
Mandarina
Sandia
Meloia
Marrubiak

Sasoiko fruta ekologikoa

stori Stori sagar (ekologikoa)
Golden sagar
Esmeralda sagar
laranja