

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

IRURTZUN BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

396 Kcal 31,9g Prot 18g Lip 25g Hc 2	466 Kcal 30,9g Prot 26,3g Lip 24,9g Hc 3	658 Kcal 31,3g Prot 27,3g Lip 57,4g Hc 4	734 Kcal 27,4g Prot 28,8g Lip 87,6g Hc 5	710 Kcal 49,9g Prot 18,8g Lip 72,4g Hc 6
Sopa de cocido con fideos(gallina, carcasa, apio, puerro, fideos) Filete de merluza rebozada sin gluten Guarnición mahonesa Fruta de Temporada y Pan Integral ((1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (3 , 4) , 6) , (1))	Borrajá fresca ECO cocida con zanahorias Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1 , 3 , 4 , 6 , 7 , 12 , 14) , (1))	Alubia blanca eco con pimiento verde, rojo y zanahoria Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3) , (1))	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca y cebolla Arroz integral eco cocido con tortilla, cebolla y pimiento verde Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((12) , (1 , 3) , 7)	Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja al horno en salsa de tomate casero Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))
636 Kcal 16g Prot 42g Lip 42,8g Hc 9	1052 Kcal 62,6g Prot 60,6g Lip 60,6g Hc 10	637 Kcal 41,3g Prot 33,6g Lip 36,8g Hc 11	547 Kcal 14,2g Prot 38,7g Lip 32,7g Hc 12	672 Kcal 32,8g Prot 27,9g Lip 68,2g Hc 13
Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca y cebolla Tortilla de huevos frescos eco con patata y calabacín Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (3) , (1))	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1 , 3 , 4 , 6 , 7 , 12 , 14) , (1))	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((4) , (1 , 7))	Coliflor fresca eco gratinada Lomo de cerdo fresco empanado Guarnición de champiñones, berenjena y ajetes salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((7) , (1 , 3) , (1))	Espaguetis integrales cocidos con salsa de tomate Pescado blanco 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 ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1))
336 Kcal 9,2g Prot 23,7g Lip 20,6g Hc 16	758 Kcal 34,6g Prot 36,5g Lip 61,6g Hc 17	592 Kcal 32,4g Prot 20,3g Lip 62,6g Hc 18	19	290 Kcal 26,6g Prot 9,2g Lip 23,1g Hc 20
Crema de borrajá fresca ECO Revuelto de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral ((12) , (3 , 6) , (1 , 7))	Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Lentejas eco guisadas con calabacín Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4 , 12) , (1))	Patatas frescas km 0 guisadas con chorizo Pescado blanco fresco de lonja al horno en salsa de tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))		Sopa de cocido con fideos(gallina, carcasa, apio, puerro, fideos) Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (4) , (1))
725 Kcal 29,4g Prot 33,4g Lip 74g Hc 23	490 Kcal 31,2g Prot 22,5g Lip 41,8g Hc 24	757 Kcal 45,6g Prot 27,5g Lip 70,1g Hc 25	694 Kcal 32,2g Prot 47,3g Lip 32,1g Hc 26	806 Kcal 37,9g Prot 32,2g Lip 64,7g Hc 27
Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate casero y chorizo Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (3 , 7) , (7))	Salteado de brócoli fresco eco con arroz Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición de champiñones, berenjena y ajetes salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1))	Guiso de garbanzos eco con boniato Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))	Acelga fresca eco estofada con refrito de ajos Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla Guarnición de patata panadera Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1))	Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza salteados 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) , (4))
573 Kcal 43g Prot 30,7g Lip 27,3g Hc 30	915 Kcal 53,5g Prot 44,4g Lip 59,3g Hc 31			
Crema de calabaza fresca ecológica Bacalao al horno con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (4) , (1))	Alubia negra eco estofada con calabaza Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (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
- Egolfino
- Verdel

Las frutas de temporada serán:

- Plátano
- Pera
- Mandarina
- Melón
- Sandía
- Fresas

Las frutas ecológicas serán:

- Naranja
- Manzana Golden
- Manzana stori
- Manzana esmeralda

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 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 |

