

COMEDORES GOBIERNO DE NAVARRA 2

IRURTZUN BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2826 Kcal 86,2g Prot 70,4g Lip 421,9g Hc 1	781 Kcal 38,4g Prot 44,3g Lip 48,3g Hc 2	550 Kcal 23,9g Prot 11,5g Lip 71,5g Hc 3	2873 Kcal 93,1g Prot 50,6g Lip 468,9g Hc 4	640 Kcal 16,6g Prot 44,6g Lip 37,9g Hc 5
Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza salteados Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, romana y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral (1, 3)	Berza fresca eco salteada con refrito de ajos Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (12, 1)	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, romana y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (4, 1)	Crema de calabaza fresca ecológica Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate y atún Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral (12, 1, 3, 4, 6, 10, 7)	Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Pescado blanco fresco de lonja asado con picadillo de ajo y perejil Guarnición mahonesa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (4, 12, 3, 6, 1)
522 Kcal 14,1g Prot 29,3g Lip 44,9g Hc 8	1113 Kcal 77,9g Prot 52,5g Lip 70,1g Hc 9	2655 Kcal 80,6g Prot 53,1g Lip 423,1g 10	2645 Kcal 82,7g Prot 63,1g Lip 398,9g Hc 11	703 Kcal 46g Prot 17,9g Lip 72,5g Hc 12
Crema de Puerros Frescos ECO patatas y zanahoria Tortilla de huevos frescos eco con patata y calabacín Guarnición de ensalada de lechuga batavia romana y cherries Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (12, 3, 1)	Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (1)	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca y cebolla Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición arroz blanco Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral (12, 4, 1, 7)	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con maíz atun y AOVE Lomo de cerdo fresco empanado Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral (4, 1, 3, 12)	Alubia negra eco estofada con calabaza Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, romana y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (4, 1)
2784 Kcal 90g Prot 42,8g Lip 469,6g Hc 15	578 Kcal 31,1g Prot 23,6g Lip 53,1g Hc 16	589 Kcal 22,9g Prot 19,2g Lip 66g Hc 17	2962 Kcal 94,5g Prot 72,8g Lip 443,4g Hc 18	19
Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate casero gratinados y queso Nuggets de pollo Guarnición de patatas fritas Natillas de vainilla y pan integral (1, 3, 6, 7, 10, 9)	Crema de calabaza fresca ecológica Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (12, 1)	Alubia blanca estofada con pim verde rojo y cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, romana y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (4, 1)	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con maíz atun y AOVE Arroz integral eco cocido con tortilla, cebolla y pimiento verde Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados Fruta de Temporada y Pan Integral (4, 1, 3)	
22	23	24	25	26
29	30			

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
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 |

gourmetfood
CATERING y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés
Nº colegiada: NA00092

