

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TAMAÑO DE LAS RACIONES: - 1º plato 160-180 gramos. - 2º plato 150-180 gramos. Fruta: 150-200 gramos. Yogur: 125 gramos. TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN: www.elgustodecrecer.es 	ESPECIFICACIONES: Todas las comidas se acompañan de agua como bebida Todos los platos se cocinan con sal yodada Tipo de aceite: - Oliva intenso para cocinar - Alto oleico para cocinar - Virgen extra para aliñar	1 CREMA DE PUERROS <u>FRESCA ECO</u> (puerro, patata) ALUBIAS BLANCAS¹⁵ <u>ECO</u> ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento) FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 730 Kcal. 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.	2 ACELGAS <u>FRESCAS ECO</u> REHOGADAS CON PATATA PECHUGA DE POLLO <u>FRESCA</u> A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 705 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.	3 ENSALADA DE PASTA^{1,3} <u>INTEGRAL</u> (pasta, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo cocido) <u>PESCADO BLANCO</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE ASADOS YOGUR⁷ NATURAL Pan Integral¹ 880 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.
6 BORRAJA <u>FRESCA</u> SALTEADA CON PATATA COCIDA MAGRO DE CERDO <u>FRESCA</u> GUISADO CON TOMATE TRITURADO PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 680 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.	7 ARROZ <u>INTEGRAL ECO</u> COCIDO CON SALSA DE TOMATE <u>PESCADO AZUL</u>^{2,4} <u>FRESCA</u> AL HORNO CON REFrito DE AJOS ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA MELÓN Pan Integral¹ 855 Kcal. 12.5% de Prot. 54% de Hc. 33.5% de Lip.	8 BRÓCOLI <u>FRESCO ECO</u>, SALTEADO CON PATATA COCIDA Y <u>ACEITE D.O NAVARRA</u> LENTEJAS¹⁵ <u>ECO</u>, GUISADAS CON ZANAHORIA YOGUR⁷ NATURAL Pan Integral¹ 690 Kcal. 14.5% de Prot. 54.5% de Hc. 31% de Lip.	9 CREMA DE CALABACÍN <u>FRESCO ECO</u> Y <u>ACEITE D.O NAVARRA</u> TORTILLA DE PATATA <u>ECO</u> (Huevo ecológico y patata cocida)³ ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 700 Kcal. 13% de Prot. 55.5% de Hc. 31.5% de Lip.	10 ALUBIAS ROJAS¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) <u>PESCADO BLANCO</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> REBOZADO^{1,3} ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 683 Kcal. 14% de Prot. 55.5% de Hc. 30.5% de Lip.
13 PASTA¹ <u>INTEGRAL</u> CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE TORTILLA <u>ECO</u> DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA NARANJA Pan Integral¹ 865 Kcal. 12.5% de Prot. 55% de Hc. 32.5% de Lip.	14 SALTEADO DE ALUBIAS VERDES¹⁵ <u>FRESCAS</u> CON PATATA Y ZANAHORIA <u>PESCADO BLANCO</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> AL ESTILO AJOARRIERO TOMATE TRITURADO, PATATA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA ASADA FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 710 Kcal. 12.3% de Prot. 54.7% de Hc. 33% de Lip.	15 GUISANTES¹⁵ CON PATATA Y ZANAHORIA PECHUGA DE PAVO <u>FRESCA</u> A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO YOGUR⁷ NATURAL Pan Integral¹ 705 Kcal. 14.5% de Prot. 54% de Hc. 31.5% de Lip.	16 CREMA DE CALABAZA <u>FRESCA ECO</u> (calabaza, patata) GARBANZOS¹⁵ <u>ECO</u>, ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla y zanahoria) FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 768 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	17 PUERRO <u>FRESCO ECO</u> REHOGADO CON PATATAS MUSLO DE POLLO <u>FRESCO</u> AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE SANDÍA Pan Integral¹ 670 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.
20 ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún⁴) LOMO DE CERDO <u>FRESCO</u> A LA PLANCHA PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA ASADA FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 790 Kcal. 13.5% de Prot. 54.5% de Hc. 32% de Lip.	21 LENTEJAS¹⁵ <u>ECO</u>, GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA <u>ECO</u> (Huevo ecológico y patata cocida)³ ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA MANDARINA Pan Integral¹ 740 Kcal. 13.5% de Prot. 54% de Hc. 32.5% de Lip.	22 CREMA DE ZANAHORIAS <u>FRESCAS</u> CON <u>ACEITE D.O NAVARRA</u> <u>PESCADO BLANCO</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE YOGUR⁷ NATURAL Pan Integral¹ 870 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	23 BERZA <u>FRESCA ECO</u> COCIDA SALTEADA CON PATATA ALUBIAS BLANCAS¹⁵ <u>ECO</u> ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento) FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 678 Kcal. 14% de Prot. 55.5% de Hc. 30.5% de Lip.	24 ARROZ <u>INTEGRAL ECO</u> CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE <u>PESCADO AZUL</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 855 Kcal. 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
27 SALTEADO DE ALUBIAS VERDES¹⁵ <u>FRESCAS ECO</u> CON PATATA Y ZANAHORIA REVUELTO <u>ECO</u> DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano)³ ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA MANDARINA Pan Integral¹ 680 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 32% de Lip.	28 ALUBIAS ROJAS¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) <u>PESCADO AZUL</u>^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE FRUTA EKO (PERA) Pan Integral¹ 700 Kcal. 14.5% de Prot. 53.5% de Hc. 32% de Lip.	29 CREMA DE CALABACÍN <u>FRESCO ECO</u> Y <u>ACEITE D.O NAVARRA</u> CARNE DE PAVO <u>FRESCA</u> ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento) YOGUR⁷ NATURAL Pan Integral¹ 820 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	30 BORRAJA <u>FRESCA</u> SALTEADA CON PATATA COCIDA GARBANZOS¹⁵ <u>ECO</u>, ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria) ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE FRUTA EKO (MANZANA) Pan Integral¹ 684 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	31 PASTA¹ <u>INTEGRAL</u> CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE POLLO <u>FRESCA</u> A LA PLANCHA PLÁTANO Pan Integral¹ 673 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lechu y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres				