

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				DÍA NO LECTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSAS DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON ZANAHORIA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	BERZA FRESCA ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3} CON LIMÓN
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
768Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	742Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	796Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
11	12	13	14	15
BORRAJA FRESCA SALTEADA CON PATATA	ENSALADA MIXTA FRESCA ECO (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, atún ⁴)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON CALABAZA	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
CABEZADA DE CERDO FRESCA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE	PASTA ¹ INTEGRAL ESTILO BOLONESA (Carne picada mixta y salsa de tomate)	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSAS DE TOMATE
VERDURAS ASADAS (cebolla, zanahoria y pimiento rojo)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO	YOGUR⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
18	19	20	21	22
ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	BERZA FRESCA ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO Y ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSAS DE TOMATE
CARNE DE TERNERA FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra) ³	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO
CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (PERA)	YOGUR⁷ NATURAL	MELÓN	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	780Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	764Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	775Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
25	26	27	28	29
			JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	ENSALADA CÉSAR (lechuga, queso rallado, tomate, aceituna negra y salsa césar) ^{1,3,4,7,10}	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN SERRANO (Patata cocida, jamón serrano y huevos ecológicos) ³	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ^{1,4,6,7,10}	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	VERDURAS ASADAS (zanahoria, cebolla y champiñones)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	POSTRE ESPECIAL	YOGUR⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	732Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	781Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	752Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.

ALÉRGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече 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

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS

TAMAÑO DE LAS RACIONES:

- 1º plato 160-180 gramos.
 - 2º plato 150-180 gramos.
- Fruta: 150-200 gramos.
Yogur: 125 gramos.

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

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN: www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

LOS PESCADOS SERVIDOS SERÁN LOS SIGUIENTES EN BASE A DISPONIBILIDAD DE MERCADO:

- Pescados blancos: Merluza, Bertorella, Pez palo, Fogonero, Eglefino, Maruca, Gallineta, Bacalao.
- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Faneca, Jurel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.	Tortilla de calabacin con ensalada verde y cherrys.	Pescado a la papillote con citricos y ensalada verde.	Gaspacho. Pechuga de pavo a la plancha.	Huevos revueltos con espárragos trigueros y jamón.
11	12	13	14	15
Pescado a la plancha con piperrada.	Crema de verduras. Tortilla francesa.	Lomo de cerdo con tomate y pimientos.	Tortilla de patata acompañado de ensalada.	Fajitas de pollo con pimientos y cebolla.
18	19	20	21	22
Pescado al horno con verduras asadas.	Ensalada mixta con huevo duro y atún.	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada.	Pescado rebozado con ensalada y limón.	Gaspacho. Pechuga de pollo a la plancha.
25	26	27	28	29
Filete de ternera a la plancha con pimientos.	Ensalada de garbanzos con cherrys y queso fresco.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Ensalada mixta con huevo duro y atún.	Ensalada verde. Ajoarriero de bacalao.