CURSO 26/27

MENÚ BASAL NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVÍA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
	675Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO** **BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza cacahuete y patata)				
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA				
NARANJA				
FRUTA EKO (MANDARINA)				
Pan Integral[1]				
782Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.				

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

TAMAÑO DE LAS RACIONES

3-6 AÑOS:
- **VERDURAS: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 30g**
- **PASTA/ARROZ: 50-60g**
- **CARNE: 50-60g**
- **PESCADO: 70-80g**

7-12 AÑOS:
- **VERDURA: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 60g**
- **PASTA/ARROZ: 60-80g**
- **CARNE: 80-90g**
- **PESCADO: 100-120g**

ESPECIFICACIONES:

Todas las comidas se acompañan de agua como bebida.
Todos los platos se cocinan con sal yodada.
Tipo de aceite:
- Oliva intenso (10% AOVE) para cocinar
- Girasol alto oleico (75%) para frituras
- Aceite de Oliva 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, Faneca, Pescadilla.

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

SI EN LA COMIDA SE SIRVE	EN LA CENA			
	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
1º Verdura 2º Legumbre Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, huevos	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbre + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pescado Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Huevo, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbres + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pasta/Arroz Lácteo natural / Fruta		Pescado, carne, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Legumbre 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado o huevo	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)