

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COLIFLOR FRESCA ECO COCIDA CON PATATA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA
PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	REVUELTO ECO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	MAGRO DE CERDO FRESCO GUIADO CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITOS DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	BRÓCOLI FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA	SOPA DE COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	CREMA DE ESPINACAS FRESCAS ECO	DÍA NO LECTIVO
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ARROZ	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA ECO DE PATATA CON JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido) ³	
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	765Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	
16	17	18	19	20
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO ESTILO 3 DELICIAS (zanahoria, guisantes y jamón cocido) ¹⁵	ALUBIAS PINTAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
			HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE ³	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA EN SALSA DE PIMIENTOS
			ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
			FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
			763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFREITO DE AJOS	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJOS Y PEREJIL	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO EN SALSA VERDE (maíz)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		VERDURAS ASADAS (calabacín, zanahoria y cebolla)
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	749Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 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.Lече 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
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.
- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha salmonada, Palometa, Faneca, Jurel.

PROPUESTA CENAS ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Pescado azul al horno con verduras asadas.	Ensalada mixta. Pechuga de pollo a la plancha.	Crema de verduras. Tortilla francesa.	Pescado blanco a la plancha con pisto.	Fajitas de pollo con pimientos y cebolla.
9	10	11	12	13
Filete de ternera a la plancha con salsa de champiñones.	Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherries.	Ensalada mixta. Tortilla francesa.	Pescado al horno con patatas y cebolla.	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada.
16	17	18	19	20
Pescado blanco al horno con patatas y cebolla.	Crema de verduras. Tortilla francesa.	Pescado a la plancha con piperrada.	Sopa de verduras y pollo con huevo.	Crema de verduras. Hamburguesa vegetal.
23	24	25	26	27
Pescado al horno con limón y cebolla asada.	Filetes de lomo a la plancha con pimientos.	Revuelto de champiñones con calabacín.	Ensalada mixta con huevo duro y pollo troceado.	Salchichas frescas de pollo con tomate.