



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE PUERROS FRESCO ECO Y ACEITE D.O. NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA ECO (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, atún ⁴)	GARBANZOS ¹⁵ ECO . ESTOFADOS CON VERDURA (cebolla, puerro y zanahoria)
TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico y jamón) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde) CON POLLO FRESCO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	MELÓN
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
742Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	775Kcal 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.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
8	9	10	11	12
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS JAMÓN
CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	VERDURAS ASADAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	SANDÍA	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
758Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% 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.
15	16	17	18	19
	MENÚ ESPECIAL VERANO			DÍA NO LECTIVO
PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz, aceitunas)	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO Y ACEITE D.O NAVARRA	
LENTEJAS ¹⁵ ECO . GUIADAS CON ZANAHORIA	HAMBURGUESA MIXTA (>85%) A LA PLANCHA CON QUESO Y PAN DE SEMILLAS ^{1,7}	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra) ³	
	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	
FRUTA EKO (PERA)	POSTRE ESPECIAL	MELÓN	FRUTA EKO (MANZANA)	
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	
22	23	24	25	26
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
29	30			
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO			

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.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 asalmonada, Palometa, Faneca, Jurel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Pescado a la plancha con piperrada.	Ensalada verde. Pechuga de pavo a la plancha.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherrys.	Salchichas frescas con tomate.
8	9	10	11	12
Tortilla de patata y calabacín.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Muslo de pollo al horno con verduras.	Pescado a la plancha con piperrada.	Fajitas de pollo con verduras.
15	16	17	18	19
Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Huevos revueltos con cherrys y calabacín.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Ensalada verde. Pechuga de pollo con pimientos.	Pescado al horno con patatas y verduras.