

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
		PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS		
		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		
		FRUTA EKO (PERA)		
		Pan Integral ¹		
		759Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		
6	7	8	9	10
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
13	14	15	16	17
PASTA ¹ INTEGRAL CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹
TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	MAHONESA ^{3,6}	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	743Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.
20	21	22	23	24
CREMA DE ESPINACAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)
CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	REDONDO DE TERNERA 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, TOMATE Y CEBOLLA	SALSA DE PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA
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.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	832Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	767Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.
27	28	29	30	
ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevos ecológicos, jamón serrano y queso) ^{3,7}	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	CABEZADA DE CERDO FRESCA AL HORNO EN SU JUGO	
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	VERDURAS ASADAS (calabacín, zanahoria y cebolla)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	
FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lech e 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 Revuelto de champiñones con calabacín.	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
Pescado a la plancha con piperrada.	Crema de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con pimientos.	Pescado a la papillote con citricos y ensalada verde.	Tortilla de calabacin con ensalada verde y cherrys.	Fajitas de pollo con pimientos y cebolla.
20	21	22	23	24
Tortilla de patata acompañado de ensalada.	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada.	Pescado al horno con verduras asadas.	Ensalada de garbanzos con cherrys y queso fresco.	Minipizzas de calabacín con tomate, jamon york y queso.
27	28	29	30	
Ensalada mixta con huevo duro y atún.	Huevos revueltos con espárragos trigueros.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Pescado rebozado con ensalada y limón.	