

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido) ³
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral ¹
				768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
7	8	9	10	11
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL⁴ FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR ⁷ NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
758Kcal 12% de Prot. 56% 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.
14	15	16	17	18
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra) ³	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL⁴ FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	NARANJA	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
21	22	23	24	25
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y REFrito DE AJOS	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ⁷
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO CON REFrito DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE ³	PESCADO AZUL⁴ FRESCO REBOZADO ^{1,3}
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MELÓN EKO	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.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
28	29	30		
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO⁴ FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	NARANJA		
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹		
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	755Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lecche 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
				Pescado a la plancha con piperrada.
7	8	9	10	11
Tortilla de patata y calabacín.	Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Ensalada de tomate con atún.	Fajitas de pollo con verduras.
14	15	16	17	18
Pescado al horno con patatas y verduras.	Huevos revueltos con cherrys y calabacín.	Ensalada verde. Pechuga de pollo con pimientos.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con pisto.
21	22	23	24	25
Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherrys.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con calabacín.	Gazpacho. Pechuga de pollo a la plancha.
28	29	30		
Muslo de pollo al horno con verduras.	Tortilla de champiñones con ensalada.	Pescado a la plancha con piperrada.		