CURSO 24/25

MENÚ BASAL MARZO

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	**4**	**5**	**6**	**7**
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
10	**11**	**12**	**13**	**14**
BRÓCOLI FRESCO ECO. SALTEADO CON PATATA COCIDA Y JAMÓN SERRANO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro)	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, puerro, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)	MARMITAKO DE ATÚN[4] CON TOMATE TRITURADO	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y TOMATE	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR[7] NATURAL
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
17	**18**	**19**	**20**	**21**
ALUBIAS VERDES FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON BONIATO	ARROZ[1] INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	GRATÉN DE HUEVOS ECO COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y BECHAMEL	FANECA[4] FRESCA AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE PAVO FRESCA CON AJO Y PEREJIL A LA PLANCHA	FOGONERO[4] FRESCO AL HORNO EN SALSA VERDE
ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	PATATA, ZANAHORIA Y CALABAZA DADO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y PIMIENTO ROJO	ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA FRESCA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
24	**25**	**26**	**27**	**28**
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATAS	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE BORRAJA FRESCA ECO CON PATATA, ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO	CREMA DE ACELGAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro)
TORTILLA ECO DE ATÚN (Huevo ecológico)	MELVA[4] FRESCA AL HORNO	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	MARUCA[4] FRESCA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y PIMIENTO ROJO	PISTO (calabacín, cebolla, pimiento rojo y verde con salsa de tomate)		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
31				
ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE				
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)				
ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y TOMATE				
FRUTA EKO (PERA)				
Pan Integral[1]				

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR