

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
			ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
			ALBÓNDIGAS DE POLLO (82%) CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATA ³
			PISTO DE VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo asado)	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO
			NARANJA	FRUTA EKO (PERA)
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
			673 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.	674 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO (calabacín, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	
LENTEJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON ZANAHORIA	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico y jamón cocido) ³	
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	
FRUTA EKO (MANZANA)	SANDÍA	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	
708 Kcal. 14,0% de Prot. 53% Hc. 33,0% de Lip.	721 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 12,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	
15	16	17	18	19
ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	SALTEADO DE BORRAJA FRESCA ECO CON ZANAHORIA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, puerro, patata)	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	GUIZO DE CARNE DE PAVO FRESCA CON TOMATE TRITURADO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PESCADO AZUL ⁴ FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PATATAS ASADAS		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MELÓN	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL
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.
22	23	24	25	26
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO (zanahoria, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ESPINACAS FRESCA ECO COCIDA CON PATATA Y JAMÓN	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ⁴ FRESCO CON SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ⁴ FRESCO REBOZADO ¹
PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
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
693 Kcal. 12,0% de Prot. 54% Hc. 34,0% de Lip.	688 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	719 Kcal. 14,1% de Prot. 53,6% Hc. 32,3% de Lip.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
29	30			
LENTEJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO (calabacín, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA			
PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO BLANCO ⁴ FRESCO AL HORNO EN SALSA VERDE			
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE			
FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL			
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹			
700 Kcal. 13,0% de Prot. 53% Hc. 34,0% de Lip.	721 Kcal. 13,8% de Prot. 54,7% Hc. 32,5% de Lip.			

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

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN:
www.elgustodecrecer.es

el gusto
de crecer