

CURSO 25/26

MENÚ BASAL DICIEMBRE 13 días lectivos



Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS PINTAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	DÍA FESTIVO	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	GARBANZOS ¹⁵ ECO . ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS		TORTILLA DE PATATA (Huevo y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO EN SALSA VERDE (maizena)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	VERDURAS ASADAS (calabacín, zanahoria y cebolla)
NARANJA	FRUTA EKO (PERA)		FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹		Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	812Kcal 13% de Prot. 56% de Hc. 31% de Lip.		798Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
8	9	10	11	12
DÍA FESTIVO	BRÓCOLI FRESCO ECO . SALTEADO CON PATATA COCIDA Y ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
	TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	PLÁTANO
	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
15	16	17	18	19
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	GARBANZOS ¹⁵ ECO . ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
LENTEJAS ¹⁵ ECO . GUIADAS CON ARROZ	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo, patata cocida y calabacín) ³
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	POSTRE ESPECIAL	FRUTA EKO (MANZANA)
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.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	820Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres