

MENÚ BASAL FEBRERO CARNAVAL



Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COLIFLOR FRESCA ECO COCIDA CON PATATA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA
PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	REVUELTO ECO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	MAGRO DE CERDO FRESCO GUIADO CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	BRÓCOLI FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA	SOPA DE COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	CREMA DE ESPINACAS FRESCAS ECO	PASTA ¹ INTEGRAL CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ARROZ	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA ECO DE PATATA CON JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido) ³	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	POSTRE ESPECIAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	765Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.
16	17	18	19	20
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO	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 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)
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	749Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% 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.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres