

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COLIFLOR FRESCO ECO , SALTEADA CON PATATA COCIDA Y ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON CALABAZA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON ZANAHORIA COCIDA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	REVUELTO ECO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		PATATAS Y VERDURAS ASADAS (cebolla, puerro y pimiento)
FRUTA EKO (PERA)	MANDARINA	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
773Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	801Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	765Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	770Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PASTA ¹ INTEGRAL CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
768Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	742Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	796Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	817Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.
16	17	18	19	20
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	DÍA NO LECTIVO	CREMA DE COLIFLOR FRESCO ECO (coliflor y patata)
MAGRO DE CERDO FRESCO GUIADO CON TOMATE TRITURADO Y ZANAHORIA COCIDA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde) CON POLLO FRESCO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS		TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL		MANDARINA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹		Pan Integral ¹
840Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.		768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
23	24	25	26	27
PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA	CREMA DE ESPINACAS FRESCAS ECO (espinacas y patata)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE CHISTORRA (Huevo ecológico y chistorra)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL ESTILO AJOARRIERO CON TOMATE TRITURADO
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL
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.	763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	790Kcal 14% de Prot. 54% de Hc. 32% de Lip.	769Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
30	31			
	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA			
ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON ZANAHORIA COCIDA	ARROZ ESTILO 3 DELICIAS (zanahoria, huevo duro y jamón cocido) ³			
TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	GUIO DE POLLO FRESCO CON SALSA AGRIDULCE ^{1,3}			
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA ORIENTAL (col, zanahoria y mayonesa) ^{3,6}			
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL ⁷			
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹			
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.			

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 ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Pescado al horno con patatas y cebolla.	Fajitas de pollo con pimientos y cebolla.	Crema de verduras. Tortilla francesa.	Pescado al horno con limón y pimientos asados.	Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherrys.
9	10	11	12	13
Revuelto de champiñones con calabacín.	Ensalada de garbanzos con huevo cocido.	Ensalada verde. Pechuga de pollo rebozada.	Pescado al horno con verduras asadas.	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada.
16	17	18	19	20
Tortilla de patata acompañado de pimientos asados.	Sopa de verduras con pollo y huevo duro.	Pescado a la plancha con piperrada.	Filete de ternera a la plancha con salsa de champiñones.	Pescado al horno con patatas y cebolla.
23	24	25	26	27
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.	Revuelto de champiñones con calabacín.	Filetes de lomo a la plancha con pimientos.	Ensalada mixta con huevo duro y atún.	Salchichas frescas de pollo con tomate.
30	31			
Pescado al horno con limón y cebolla asada.	Tortilla de calabacín acompañado de ensalada con cherrys.			