CURSO 26/27

MENÚ BASAL NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO** **BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
FESTIVO				

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

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

TAMAÑO DE LAS RACIONES

3-6 AÑOS:
- **VERDURAS: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 30g**
- **PASTA/ARROZ: 50-60g**
- **CARNE: 50-60g**
- **PESCADO: 70-80g**

7-12 AÑOS:
- **VERDURA: 120-150g**
- **LEGUMBRE: 60g**
- **PASTA/ARROZ: 60-80g**
- **CARNE: 80-90g**
- **PESCADO: 100-120g**

ESPECIFICACIONES:

Todas las comidas se acompañan de agua como bebida.
Todos los platos se cocinan con sal yodada.
Tipo de aceite:
- Oliva intenso (10% AOVE) para cocinar
- Girasol alto oleico (75%) para frituras

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, Bacalao, Faneca, Pescadilla.

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

SI EN LA COMIDA SE SIRVE	EN LA CENA			
	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
1º Verdura 2º Legumbre Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, huevos	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbre + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pescado Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Huevo, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Legumbres + cereal	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
		Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Verduras y hortalizas Pescado, huevos.	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Patatas, pasta, arroz, otros cereales	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Verdura 2º Pasta/Arroz Lácteo natural / Fruta		Pescado, carne, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Huevo Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, carne o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Pasta/Arroz 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado, huevo o legumbres	Verduras y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)
1º Legumbre 2º Carne Lácteo natural / Fruta	Verduras y hortalizas	Pescado o huevo	Patatas, pasta, arroz, otros cereales, verdura y hortalizas	Fruta o lácteo natural (dependiendo de la comida)

26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA AZAROA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2	**3**	**4**	**5**	**6**
JAI EGUNA	AZA FRESKO EKO PATATA EGOSOAREKIN ETA BARATXURI FRIJITUEKIN SALTEATUTA	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	BORRAJA FRESKO EKO AZENARIO ETA PATATAREKIN SALTEATUTA
	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA TOMATE SALTSAREKIN
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)
	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (UDAREA)
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
9	**10**	**11**	**12**	**13**
AZA KIZKUR FRESKO EKO KREMA (aza kizkurra, porrua eta patata) GAZTA[7] ETA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSAREKIN	PORRU FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN EGOSIA
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3,7]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	INDIOILAR HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (tipula, porrua eta azenarioa)	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA
LETXUGA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA ETA BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porrua eta piperra)		LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA
FRUTA EKO (SAGARRA)	LARANJA	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	BANANA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	732Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
16	**17**	**18**	**19**	**20**
KUIA FRESKO EKO KREMA (euskal kuia, porrua eta patata) NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	ILARRAK[15] PATATA EGOSIAREKIN ETA URDAIAZPIKOAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (tipula eta piperra)	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	PATATA ERRIOXA ERARA (Patata egosia, txorizoa, tipula eta piperra)
EKO DILISTAK[15] ARROZAREKIN GISATUAK	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINA BARATXURI FRIJITUEKIN	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINA TXANPIÑOI SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	PISTOA (kuiatxo, piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
MANDARINA	FRUTA EKO (UDAREA)	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (SAGARRA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	784 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	ERRESUMA BATUKO GASTRONOMIA			
EKO AZENARIO FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	**BRITISH GARDEN SOUP** (BARAZKI FRESKO ZOPA FIDEOEKIN)[1]	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK KUIAREKIN	BROKOLI FRESKO EKO LURRUNETAN EGOSIA PATATAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA
TXERRI HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	**FISH AND CHIPS** ARRAIN TXURI[2,4] FRESKO ARRAUTZAZTATUA[1,3]	EKO PATATA TORTILLA KUIATXOAREKIN (Arrautza ekologikoak, patata egosia eta kuiatxoa)[3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA PERREXIL ETA BARATXURIAREKIN
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	TXIPS PATATAK	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA		LETXUGA BATAVIA, TIPULA ETA PEPINO ENTSALADA
LARANJA	**POSTRE BEREZIA** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	HURBILEKO JOGURT[7] NATURALA	FRUTA EKO (SAGARRA)	FRUTA EKO (UDAREA)
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
30				
JAI EGUNA				

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ERRAZIOEN TAMAINA

3-6 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 30g**
- **PASTA/ARROZA: 50-60g**
- **HARAGIA: 50-60g**
- **ARRAINA: 70-80g**

7-12 URTE:
- **BARAZKIAK: 120-150g**
- **LEKALEAK: 60g**
- **PASTA/ARROZA: 60-80g**
- **HARAGIA: 80-90g**
- **ARRAINA: 100-120g**

ZEHAZTAPENAK:
Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.
Olio mota:
- Oliba sendoa (%10 AOVE) kozinatzeko
- Ekilore oleiko altua (%75) frijituetarako
- Oliba-olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN:
www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:
- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta, Faneca.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

JANARIAN ZERBITZATZEN BADA...	AFARIAN			
	Lehenengo platera	Bigarren platera	Hornigaia	Postrea
1º Barazkiak 2º Lekaleak Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Haragia, arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, arrautza	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zerealak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arraina Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arrautza, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Lekaleak + zereralak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
		Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Barazkiak Arraina, arrautza	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Patata, pasta, arroza, beste zerealak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Barazkiak 2º Pasta/Arroza Esneki naturala / Fruta		Arraina, haragia, arrautza edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Arrautza Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina, haragia edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Pasta/Arroza 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina, arrautza edo lekaleak	Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)
1º Lekaleak 2º Haragia Esneki naturala / Fruta	Barazkiak	Arraina edo arrautza	Patata, pasta, arroza, beste zerealak Barazkiak	Fruta edo esneki naturala (janarian zerbitzatutakoaren arabera)

CURSO 26/27

MENÚ NO CERDO NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO CARNE NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	SOJA TEXTURIZADA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AL HORNO[4]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, KIWI NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	FRUTA	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA FRANCESA[3]	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA[3]
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO DURO[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO LÁCTEOS, SOJA, GLUTEN NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATEY HUEVO DURO[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	FRUTA	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO AL HORNO[4]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** **PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO** AL HORNO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS			ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS , MANGO, PLÁTANO NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	NARANJA	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO BONIATO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO LEGUMINOSAS NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO DURO[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO LÁCTOSA NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR SIN LACTOSA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR SIN LACTOSA // FRUTA	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR SIN LACTOSA // FRUTA	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR SIN LACTOSA // FRUTA	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO, LENTEJAS, GARBANZOS, GUISANTES NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO AL HORNO[4]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO PRUNACEAS, SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, PUERRO NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde asado)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA	CREMA DE VERDURAS	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (zanahoria y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE CALBAZA	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde asado)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO GLUTEN NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO, FRUTOS SECOS NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO AL HORNO[4]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS			ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO PESCADO, MARISCO NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA[3]
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL** [1,3,6,7,8,10,11,12,13]	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS, PRUNACEAS NOVIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	PLÁTANO
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANDARINA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO CARNE, FRUTOS SECOS NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	SOJA TEXTURIZADA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AL HORNO[4]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO TOMATE CRUDO, NARANJA, MANDARINA NOVIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS
FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	MANZANA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANZANA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS)[1]	GARBANZOS[15] ECO. ESTOFADOS CON CALABAZA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO REBOZADO[1,3]	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
PLÁTANO	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
30				
FESTIVO				

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

CURSO 26/27

MENÚ NO GLUTEN, GARBANZOS, ALUBIAS NOVIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ARROZ INTEGRAL ECO SALTEADO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO EN SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (PERA)
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
9	**10**	**11**	**12**	**13**
CREMA DE COL RIZADA FRESCA ECO (col rizada, puerro y patata) Y QUESO[7] CON ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3,7]	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	PLÁTANO	FRUTA EKO (MANDARINA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
16	**17**	**18**	**19**	**20**
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza vasca, puerro y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA	GUISANTES[15] SALTEADOS CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA (Patata cocida, chorizo, cebolla y pimiento)
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PESCADO AZUL[2,4] FRESCO AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANDARINA)	FRUTA EKO (MANZANA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
23	**24**	**25**	**26**	**27**
	JORNADA GASTRONÓMICA REINO UNIDO			
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	**BRITISH GARDEN SOUP** (SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON FIDEOS SIN GLUTEN)	ESPINACAS CON PATATA	BRÓCOLI FRESCO ECO AL VAPOR CON PATATA COCIDA	ACELGAS FRESCAS ECO COCIDAS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	**FISH AND CHIPS** PESCADO BLANCO[2,4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín)[3]	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS CHIPS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, CEBOLLA Y PEPINO
NARANJA	**POSTRE ESPECIAL**	YOGUR[7] NATURAL DE PROXIMIDAD	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
30				
FESTIVO				

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