

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PLATOS REGIONALES DE LA
COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA DÍA 3
Y 18



03

Menestra de verduras a la navarra
Filete de ternera a la plancha con patatas

Fruta

672 Kcal./ P:33,3g / H:76g
G:23,6g /A.G.S.:5,4g

04

Macarrones a la napolitana
Salmón al horno con ensalada
Yogur

745 Kcal./ P:37g / H:70,1g
G:33,8g /A.G.S.:7,8g

05

Lentejas estofadas
Sanjacobo con ensalada
Fruta

651 Kcal./ P:19,5g / H:69,3g
G:29,2g /A.G.S.:4,6g

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

10

Coditos con tomate y queso
Ragout de pavo con ensalada

Fruta

717 Kcal./ P:32,7g / H:83,8g
G:25,6g /A.G.S.:5,7g

11

Arroz tres delicias
Centros de merluza con ensalada
Postre lacteo

623 Kcal./ P:23,1g / H:82,1g
G:20,7g /A.G.S.:12,6g

12

Sopa del cocido
(fideos, caldo de cocido)
Cocido completo
(garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)
Fruta

647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g
G:16,3g /A.G.S.:5,6g

13

Crema de verduras naturales
(Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)
Albóndigas caseras con patatas
Fruta

726 Kcal./ P:37,8g / H:64g
G:34g /A.G.S.:3,7g

14

Patatas guisadas con carne
Emperador al horno con ensalada
Yogur

689 Kcal./ P:41,8g / H:56,2g
G:31,5g /A.G.S.:8,6g

17

Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta

601 Kcal./ P:32,3g / H:58,2g
G:24,5g /A.G.S.:5,2g

18

Espaguetis al pesto
Bacalao al ajoarriero
Yogur

774 Kcal./ P:35,7g / H:82g
G:31,8g /A.G.S.:4,8g

19

Paella valenciana
(calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)
Jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta

616 Kcal./ P:30,5g / H:70,6g
G:22,2g /A.G.S.:8g

20

Lentejas estofadas
Pollo asado con patatas
Dulces navideños

774 Kcal./ P:35,7g / H:82g
G:31,8g /A.G.S.:4,8g

21

Sopa de fideos
Entremeses calientes
Dulces navideños

731 Kcal./ P:16,2g / H:83,1g
G:34,8g /A.G.S.:5,9g

