

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 681 Kc 8gr Prot 17gr HC 75gr Lip **3** 557 Kc 28gr Prot 80gr HC 14gr Lip

Judía verde con patata
 Fresh green beans with potato
 Salchichas horno c/guarnición
 Baked sausages/ new potatoe
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con ternera

Macarrones c/tomate ECO
 Organic Macaroni
 Abadejo a la andaluza
 Fish medallions Andalusian
 Yogur
 Yogurt
 Pure verdura con limanda

6 588 Kc 30gr Prot 10gr HC 54gr Lip **7** 484 Kc 31gr Prot 43gr HC 19gr Lip **8** 516 Kc 35gr Prot 27gr HC 28gr Lip **9** 337 Kc 18gr Prot 20gr HC 22gr Lip **10** 642 Kc 24gr Prot 54gr HC 43gr Lip

Borraja fresca con patata
 Fresh borage with potatoes
 Lomo con tomate casero
 Pork with tomato
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con pollo

Patatas a la riojana
 Riojan Style potatoe stew
 Merluza en salsa de piquillos
 Hake in pepper sauce
 Yogur
 Yogurt
 Pure verdura con ternera

Crema de verduras
 Vegetable puree breaded
 Guiso ternera c/zanahoria
 Beef stew
 Yogur liquido
 Yogurt drink
 Pure verduras con gallo

Lentejas ECO c/arroz integral
 Organic lentils with brownrice
 Delicias de carbonero
 Haddock fish filets
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con legumbre

Arroz Campero
 Rice with vegetables
 Pollo asado en su jugo
 Roast chicken
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con fletan

13 755 Kc 26gr Prot 41gr HC 52gr Lip **14** 725 Kc 48gr Prot 32gr HC 48gr Lip **15** 420 Kc 28gr Prot 4gr HC 42gr Lip **16** 596 Kc 14gr Prot 72gr HC 42gr Lip **17** 655 Kc 28gr Prot 70gr HC 37gr Lip

Judía verde con patata
 Fresh green beans with potato
 Lomo adobado c/guarnición
 Marinated pork with vegetable
 Natillas de vainilla
 Vanilla pudding
 Pure verdura con ternera

Alubia roja c/calabaza ECO
 Kidney beans with carrots
 Bacalao con tomate casero
 Cod with tomatoe sauce
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con legumbre

Sopa de pollo c/verduras
 Chicken soup with vegetables
 Bistec de pollo empanado
 Breaded chicken steak
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verduras con halibut

Menestra de verduras
 Vegetable medley
 Empanadillas atun c/ensalada
 Tuna patties
 Yogur
 Yogurt
 Pure verdura con ternera

Coditos Bolognesa
 Shaped with tomato
 Tortilla pat. c/ensalada
 Potato omelette with salad
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con limanda

20 785 Kc 33gr Prot 45gr HC 60gr Lip **21** 383 Kc 18gr Prot 31gr HC 27gr Lip **22** 526 Kc 21gr Prot 17gr HC 48gr Lip **23** 886 Kc 31gr Prot 58gr HC 59gr Lip **24** 761 Kc 9gr Prot 76gr HC 61gr Lip

Patatas con costilla
 Stewed potato with ribs
 Salchicha Vegetal
 Sausages Veggie Wiener
 Yogur
 Yogurt
 Pure verdura con ternera

Potaje garbanzos c/zanah. EC
 Organic garbanzo beans
 Halibut c/calabacin braseado
 Halibut with zucchini
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con legumbre

Cardo a la navarra
 Navarran style thistle
 Pollo al horno con manzana
 Roast chicken with apples
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con fletan

Acelga fresca con patata
 Fresh swiss chard/potatoes
 Albondigas caseras
 Homemade meatballs
 Bizcocho casero
 Homemade pound cake
 Pure verdura con pollo

Arroz con tomate casero
 White rice with tomatoe sauce
 Escalope merluza c/york/ques
 Breaded hake with ham/chees
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verduras con gallo

27 592 Kc 15gr Prot 14gr HC 57gr Lip **28** 672 Kc 49gr Prot 38gr HC 27gr Lip **29** 678 Kc 21gr Prot 20gr HC 63gr Lip **30** 594 Kc 40gr Prot 17gr HC 48gr Lip

Crema de calabaza
 Zucchini Puree
 Tortilla francesa c/ chistorra
 Omelette with sausage
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con pollo

Alubia blanca con borraja
 White Beans With borage
 Tilapia rebozada c/ guarnición
 Breaded tilapia with vegetable
 Yogur
 Yogurt
 Pure verdura con legumbre

Judía verde con patata
 Fresh green beans with potato
 San Jacobo casero
 Cordon bleu
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verduras con halibut

Sopa de fideos ECO
 Organic noodle soup
 F. ruso casero c/ternera
 Beef patty with mushrooms
 Fruta de temporada
 Fresh Fruit
 Pure verdura con ternera

Segun el Reglamento 1169/2011 sobre información alimentaria: salvo dietas específicas elaboradas para intolerancias, el resto de platos contienen sustancias o productos alergenos incluidos en el anexo II del Reglamento.

Orienta tus cenas consultando nuestro blog.

Gourmetfood añade un nuevo plato a sus menus, Salchicha Vegetal

El nuevo plato que incorporamos al menú esta creado a partir de proteínas vegetales. Con el mismo aporte nutricional que un producto cárnico y con la ventaja que supone su elaboración a partir de alimentos vegetales.

