

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2 677 Kc 24% Prot. 30% HC. 49% Lip Borrajá fresca con patata Fresh borage with potatoes Lomo de lechón adobado Spice rubbed pork Yogur Yogurt Pure verduras con gallo	3 551 Kc 41% Prot. 31% HC. 35% Lip Lentejas c/verduras Eco Organic lentils Lenguado orio c/guarnición Sole filet Orio style Fruta Fresh Fruit Pure verdura con legumbre	4 577 Kc 37% Prot. 38% HC. 29% Lip Menestra de verduras Vegetable medley Ternera a la antigua Beef stew Yogur Yogurt Pure verdura con ternera	5 663 Kc 20% Prot. 64% HC. 51% Lip Arroz con tomate White rice with tomatoe sauce Filete de tilapia empanado Breaded tilapia Fruta Fresh Fruit Pure verduras con haliburt
8 615 Kc 28% Prot. 20% HC. 53% Lip Judía verde con patata Fresh green beans with potato Bistec de pollo jardinera Chicken steak with gravy Fruta Fresh Fruit Pure verdura con pollo	9 541 Kc 26% Prot. 73% HC. 25% Lip Macarrones c/chistorra Eco Organic pasta with sausage Limanda horno c/guarnición Baked limanda Yogur Yogurt Pure verdura con limanda	10 568 Kc 34% F. 10% HC. 51% Lip Sopa de quinoa Quinoa Soup Albondigas caseras Homemade meatballs Fruta Fresh Fruit Pure verdura con pavo	11 672 Kc 49% Prot. 47% HC. 27% Lip Alubia blanca estofada Homestyle white beans Merluza rebozada c/guarnic. Hake with garnish Actimel Actimel Pure verdura con legumbre	12 625 Kc 25% Prot. 43% HC. 38% Lip Cardo a la navarra Navarran style thistle Estofado de pavo Braised Turkey Fruta en almibar Fruit in syrup Pure verdura con fletan
15 609 Kc 6% Prot. 15% HC. 68% Lip Crema de verduras Vegetable puree breaded Salchichas horno c/patatitas Baked sausages/ new potatoe Fruta Fresh Fruit Pure verdura con ternera	16 654 Kc 47% Prot. 48% HC. 28% Lip Patatas con costilla Stewed potato with ribs Tilapia rebozada Breaded tilapia Yogur Yogurt Pure verduras con gallo	17 667 Kc 28% Prot. 50% HC. 43% Lip Garbanzos guisados Eco Organic garbanzo beans Tortilla de patata Potato omelette Fruta Fresh Fruit Pure verdura con legumbre	18 788 Kc 32% Prot. 91% HC. 31% Lip Paella Valenciana Paella Fletan horno con guarnic. Baked halibut with garnish Bizcocho Casero Homemade pound cake Pure verdura con lenguado	19 507 Kc 23% Prot. 24% HC. 34% Lip Borrajá fresca con patata Fresh borage with potatoes Pollo asado en su jugo Roast chicken Yogur Yogurt Pure verdura con pollo
22 676 Kc 21% Prot. 20% HC. 63% Lip Judía verde con patata Fresh green beans with potato San jacobó casero Cordon bleu Fruta Fresh Fruit Pure verduras con haliburt	23 728 Kc 50% Prot. 44% HC. 34% Lip Alubias rojas c/zanahoria Kidney beans with carrots Bacalao con tomate Cod with tomatoe sauce Yogur Yogurt Pure verdura con legumbre	24 594 Kc 40% Prot. 17% HC. 48% Lip Sopa de fideos Eco Organic noodle soup F. ruso casero c/champiñón Beef patty with mushrooms Fruta Fresh Fruit Pure verdura con pollo	25 846 Kc 20% Prot. 94% HC. 43% Lip Macarrones boloñesa Eco Macarroni bolognesa ecologic Escalope merluza c/york y que Breaded hake with ham/chees Natilla de chocolate Chocolate Pudding Pure verdura con limanda	26 695 Kc 22% Prot. 23% HC. 64% Lip Acelga fresca con patata Fresh swiss chard/potatoes Lomo en salsa de ciruelas Pork in sauce of plums Fruta Fresh Fruit Pure verdura con ternera
29 545 Kc 27% Prot. 43% HC. 27% Lip Patatas a la riojana Riojan Style potatoe stew Pollo asado con manzana Roast chicken with apples Yogur Yogurt Pure verdura con pollo	30 622 Kc 18% Prot. 23% HC. 47% Lip Crema de calabaza Zucchini Puree Escalope de pescado Fish escalope Fruta Fresh Fruit Pure verdura con fletan			

Por el interes que despierta en los padres el uso adecuado de internet por parte de nuestros hijos, reproducimos los consejos de la Direccion General de Policia

Amplia esta informacion accediendo a nuestro blog a traves de la web www.catering-gourmetfood.com

Composición Nutricional diaria.

Desayuno:
Si queremos poder enfrentar las múltiples actividades que realizamos cada mañana tendremos que realizar un desayuno completo y equilibrado. El desayuno se compone de tres grupos fundamentales de alimentos: Lácteos: Leche, Yogur, Queso. Cereales: Pan, Biscotes, Cereales, Galletas, Magdalen Frutas: Manzana, Naranja, Melocotón.. Y zumos de fruta naturales.

Almuerzo:
Tomaremos algún alimento ligero para poder llegar con fuerzas hasta la hora de la comida. Podemos tomar alimentos como: Fruta ó Lácteo

Comida
En esta toma Gourmet Food combina de manera eficiente todos los tipos de alimentos para elaborar un menú equilibrado.

Merienda
Este es el momento de reponer fuerzas después del cole para poder jugar con los amigos y después tener energía para realizar las tareas escolares. Aquí podemos tomar alimentos como: Fruta, Lácteo, Bocado.

Cena:
La cena tendremos que hacerla en base a la comida del medio día. Si al medio día hemos tomado pasta, por la noche tomaremos verduras, cremas, sopas... En el caso de haber tomado carne en la comida, la cena la complementaremos con un pescado ó una tortilla. El postre es más recomendable que sea lácteo: vaso de leche, yogur... ya que por la noche nuestro organismo necesita alimentos fáciles de digerir que facilitarán el descanso nocturno.



gourmetfood
SERVICIO A COLECTIVIDADES

Centros
HUARTE- PAMPLONA - CINTRUÉNIGO
Central
Avda. Europa, 2 · Tel. 948 811 896 Cintruénigo Navarra
www.catering-gourmetfood.com

