

1	2	3	4	5
837 Kcal 41,8g Prot 27,1g Lip 103,9g Hc	518 Kcal 16,2g Prot 30,8g Lip 38,5g Hc	639 Kcal 48,5g Prot 22,9g Lip 47,6g Hc	695 Kcal 14,3g Prot 29,3g Lip 87,2g Hc	785 Kcal 42,9g Prot 44,6g Lip 60,6g Hc
Arroz con tomate casero Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12), (1))	Crema de calabaza fresca ecológica Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12), (3, 7), (1))	Alubia blanca eco con pimiento verde zanahoria y pimiento Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azúcar lacturale y pan integral ((4), (1, 7))	Ensalada de pasta de colores con aceitunas huevo duro y tomate cherry Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1, 3), (3, 6), (1))	Coliflor con bechamel Filete de merluza al Orio Guarnición mahonesa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1, 6, 7, 10), (4), (3, 6), (1))
1004 Kcal 35,7g Prot 81,8g Lip 27,7g Hc	747 Kcal 22,9g Prot 42,5g Lip 62,7g Hc	516 Kcal 25,7g Prot 15,1g Lip 48,8g Hc	495 Kcal 46,1g Prot 14,9g Lip 42g Hc	575 Kcal 31,5g Prot 35,8g Lip 28,5g Hc
Coditos cocidos en salsa de nata bacon Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azúcar lacturale y pan integral ((1, 3, 6, 7, 12), (3), 7)	Porrusalda (Guiso de puerros frescos, zanahorias frescas eco y patatas) Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12), (7, 12), (1))	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12), (4), (1))	Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((1))	Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ((12), (4), (1))
542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc	981 Kcal 40g Prot 60,1g Lip 65,1g Hc	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc	448 Kcal 31,7g Prot 30g Lip 12,4g Hc	762 Kcal 45,8g Prot 27,6g Lip 70,9g Hc
Arroz cocido en salsa de zanahoria Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3, 12), (1))	Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3, 6, 12), (1))	Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Yogur natural sin azúcar lacturale y pan integral ((4), (1, 7))	Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Lomo de cerdo fresco con salsa de tomate Guarnición de patata dado Fruta de Temporada y Pan Integral ((12), (1))	Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4), (1))
603 Kcal 23,6g Prot 52,7g Lip 8,5g Hc	516 Kcal 37,1g Prot 22,1g Lip 43,9g Hc			
Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados Yogur natural sin azúcar lacturale y pan integral ((4), (3, 4), (1, 7))	Crema de borraja fresca ECO Filete pavo fresco en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12), (1))			

Información mensual

El tamaño de los 1º platos será de 170 gr

El tamaño de los 2º platos, ira de 140-170 gr

La sal utilizada, será siempre sal Iodada

El aceite para aderezar las ensaladas será aceite de oliva virgen extra

El aceite para cocinar será aceite de oliva

La bebida que se servirá en el comedor será agua

Este menú es para niños de entre 3 y 12 años

Los pescados de lonja que utilizaremos durante el curso serán:

- Salmón
- Bacalao
- Palometa
- Caballa
- Migas de bacalao
- Eglefino
- Verdel

Las frutas de temporada serán:

- Plátano
- Pera
- Mandarina
- Sandia
- Melón
- Fresas

Las frutas ecológicas serán:

- Naranja
- Manzana Golden
- Manzana stori
- Manzana esmeralda

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. GLUTEN     | 8. FRUTOS SECOS |
| 2. CRUSTÁCEOS | 9. APIO         |
| 3. HUEVOS     | 10. MOSTAZA     |
| 4. PESCADO    | 11. SÉSAMO      |
| 5. CACAHUETES | 12. SULFITOS    |
| 6. SOJA       | 13. ALTRAMUCES  |
| 7. LÁCTEOS    | 14. MOLUSCO     |

