

576 Kcal 48,2g Prot 17g Lip 48,2g Hc		<b>1</b>	747 Kcal 34,6g Prot 35,3g Lip 68,1g Hc		<b>2</b>	1037 Kcal 37g Prot 28,7g Lip 150,5g Hc		<b>3</b>
			Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ( (1) , (4) )			Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan Integral ( (1) , (3) , (6) , (10) , (3) , (7) )		
820 Kcal 24,2g Prot 33,7g Lip 100,5g Hc		<b>6</b>	524 Kcal 26,3g Prot 27,3g Lip 39,5g Hc		<b>7</b>	658 Kcal 35,4g Prot 24,1g Lip 70,3g Hc		<b>8</b>
Arroz con tomate casero #Filete de merluza al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ( (4) , (1) )			Crema de calabaza fresca ecológica Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ( (12) , (1) )			Macarrones cocidos en salsa de calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate #Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral ( (1) , (3) , (6) , (10) , (4) , (7) )		
754 Kcal 21,5g Prot 67,6g Lip 12,5g Hc		<b>13</b>	522 Kcal 31,3g Prot 23,5g Lip 47g Hc		<b>14</b>	959 Kcal 41g Prot 60,7g Lip 41,8g Hc		<b>15</b>
Coliflor fresca eco gratinada Salchichas 83% magro de cerdo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral ( (7) , (7) , (12) )			Acelga fresca eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral			Coditos cocidos en salsa de nata bacon Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ( (1) , (3) , (6) , (7) , (12) , (4) , (1) )		
542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc		<b>20</b>	1068 Kcal 63,2g Prot 60,7g Lip 63,1g Hc		<b>21</b>	648 Kcal 50,1g Prot 19,9g Lip 35,5g Hc		<b>22</b>
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 Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate 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 desnatado natural sin azucar y pan integral ( (4) , (7) )		
649 Kcal 18,4g Prot 32,2g Lip 70,1g Hc		<b>27</b>	555 Kcal 29,1g Prot 30,9g Lip 35,8g Hc		<b>28</b>	657 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 64,7g Hc		<b>29</b>
Arroz cocido en salsa de calabaza Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de ensalada de tomate #Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral ( (3) , (4) , (7) )			Crema de borraja fresca ECO Bistec de pollo fresco al ajillo Guarnición de patata dado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ( (12) , (1) )			Lentejas eco guisadas con calabacín Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ( (1) , (4) )		
535 Kcal 30,5g Prot 42,2g Lip 7,7g Hc		<b>30</b>	483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc		<b>31</b>			
Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maiz Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ( (4) , (12) , (1) )			Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacín Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ( (12) , (4) , (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
- Egolfino
- 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     |



Nutricionista Ana Maria Donlo Andrés  
Nº colegiada: NA00092

