

557 Kcal 44,9g Prot 19,5g Lip 38,7g Hc

1

707 Kcal 48,4g Prot 43,9g Lip 58,2g Hc

2

546 Kcal 21,4g Prot 35,1g Lip 33,3g Hc

3

#Alubia blanca eco con pimiento verde zanahoria y pimiento
Pescado blanco fresco de lonja al orio
Guarnición de ensalada de tomate
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((4))

Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos
#Limanda orio
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (4 , 12))

#Pasta apta dietas con salsa de tomate casero
Huevos fresco eco escalfados con tomate
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral
((3 , 4) , (7))

711 Kcal 23g Prot 33,7g Lip 77,7g Hc

6

403 Kcal 16g Prot 30,1g Lip 14,8g Hc

7

487 Kcal 29,2g Prot 33g Lip 16,5g Hc

8

466 Kcal 27,2g Prot 27g Lip 26g Hc

9

572 Kcal 23,1g Prot 34,7g Lip 24,7g Hc

10

Arroz con tomate casero
#Filete de merluza al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((4))

Crema de calabaza fresca ecológica
#Tortilla de huevos frescos eco con atún
Guarnición arroz blanco
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (3 , 4))

#Pasta apta dietas con salsa de calabaza
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral
((4) , (7))

Borrajá fresca ECO cocida con zanahorias
#Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros
Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((12) , (4))

Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza
Tortilla de huevos frescos eco con queso
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((3 , 7))

579 Kcal 36,1g Prot 38,4g Lip 19,6g Hc

13

532 Kcal 16,1g Prot 40,8g Lip 22,8g Hc

14

480 Kcal 30,7g Prot 23,6g Lip 19g Hc

15

484 Kcal 16,1g Prot 40,9g Lip 12,1g Hc

16

691 Kcal 45,4g Prot 30,6g Lip 49,6g Hc

17

Coliflor fresca eco gratinada
#Filete de abadejo al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral
((7) , (4))

Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón
#Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla
Guarnición arroz blanco
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((4) , (3))

#Pasta apta dietas en salsa de nata
Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((7) , (4))

Crema de romanescu fresco eco con manzana
#Tortilla de huevos frescos eco con patata y calabacín
Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((3))

#Potaje de garbanzo con calabaza eco
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((4))

433 Kcal 20,7g Prot 34,4g Lip 9,2g Hc

20

535 Kcal 13,1g Prot 28,9g Lip 52,9g Hc

21

725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc

22

582 Kcal 26g Prot 51,9g Lip 2,7g Hc

23

435 Kcal 30,2g Prot 25,1g Lip 19,9g Hc

24

Arroz cocido en salsa de zanahoria
Tortilla de patata con huevos frescos eco
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((3 , 12))

Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa
#Palometa con tomate casero
Guarnición de ensalada de tomate
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((3 , 6 , 12) , (4))

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 lacturale natural sin azucar y Pan integral
((4) , (7))

Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas
#Tortilla de huevos frescos eco con atún
Guarnición de patata dado
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((4 , 12) , (3 , 4) , (12))

Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca
Filete de abadejo al horno
Guarnición arroz blanco
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (4))

725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc

27

477 Kcal 19,8g Prot 38g Lip 13g Hc

28

606 Kcal 47,1g Prot 23,3g Lip 39,3g Hc

29

581 Kcal 24,6g Prot 51,6g Lip 4,5g Hc

30

483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc

31

Arroz cocido en salsa de calabaza
Revuelto huevos frescos eco atún
Guarnición de ensalada de tomate
Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral
((3 , 4) , (7))

Crema de borrajá fresca ECO
#Filete de merluza al horno
Guarnición de patata dado
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (4))

#Alubia roja eco estofada con calabaza
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
#Fruta ecológica y pan sin gluten
((4))

Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz
#Tortilla de patata con huevos frescos eco
Guarnición arroz blanco
#Fruta de temporada y pan sin gluten
((4) , (3 , 12))

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 sin gluten
((12) , (4))

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS

8. FRUTOS SECOS
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCO

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