

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

557 Kcal 44,9g Prot 19,5g Lip 38,7g Hc 1		638 Kcal 33,4g Prot 35,3g Lip 45,3g Hc 2		469 Kcal 16,4g Prot 31,9g Lip 26,5g 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 Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))	
678 Kcal 34g Prot 20,2g Lip 87,8g Hc 6		415 Kcal 25,1g Prot 27,3g Lip 16,7g Hc 7		552 Kcal 21,5g Prot 38,2g Lip 25,8g Hc 10	
Arroz con tomate casero #Filete de merluza rebozada sin gluten Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3, 4))		Crema de calabaza fresca ecológica Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición arroz blanco #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza #Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3))	
633 Kcal 40,2g Prot 43,8g Lip 17,7g Hc 13		412 Kcal 30,1g Prot 23,5g Lip 24,2g Hc 14		691 Kcal 45,4g Prot 30,6g Lip 49,6g Hc 17	
#Coliflor fresca cocida con patatas #Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia #Fruta de temporada y pan sin gluten ((12))		Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición arroz blanco #Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))		#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		599 Kcal 62g Prot 60,7g Lip 40,3g Hc 21		713 Kcal 38,7g Prot 57,7g Lip 8,9g Hc 23	
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 Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate #Fruta ecológica y pan sin gluten ((3, 6, 12))		Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla Guarnición de patata dado #Fruta de temporada y pan sin gluten ((4, 12), (12))	
649 Kcal 18,4g Prot 32,2g Lip 70,1g Hc 27		445 Kcal 27,9g Prot 30,9g Lip 13g Hc 28		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 #Fruta de temporada y pan sin gluten ((3, 4))		Crema de borraja fresca ECO Bistec de pollo fresco al ajillo Guarnición de patata dado #Fruta ecológica y pan sin gluten ((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))	
		606 Kcal 47,1g Prot 23,3g Lip 39,3g Hc 29			
		#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))			

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 |