

819 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 119,4g Hc	4	522 Kcal 12,3g Prot 37,5g Lip 31,5g Hc	5	362 Kcal 5g Prot 13,3g Lip 48g Hc	6	447 Kcal 30,7g Prot 13,3g Lip 45,3g Hc	7	550 Kcal 31,8g Prot 15g Lip 63,8g Hc	8
Pasta apta dietas Tortilla de huevos frescos eco con queso con iceberg cebolla y cherris Manzana stori eco y Pan sin gluten		Borrajita fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Yogur natural sin azucar lacturale		Cardo con patata fresca # Pescado azul fresco de longa al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri Naranja eco y pan sin gluten		Crema de Puerros Frescos ECO Abadejo fresco al horno acompañada de patatas salteadas Pera y Pan sin gluten		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal Manzana esmeralda eco y Pan sin gluten	
567 Kcal 28,5g Prot 31,8g Lip 35,1g Hc	11	478 Kcal 4,3g Prot 31,2g Lip 40g Hc	12	1003 Kcal 59,4g Prot 49,8g Lip 70,9g	13	542 Kcal 29,2g Prot 15,3g Lip 63,5g Hc	14	428 Kcal 14,4g Prot 7,3g Lip 65,5g Hc	15
Arroz cocido con calabacín y calabaza Filete de merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno Plátano y Pan sin gluten		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de huevos frescos eco acompañada de ensalada de tomate		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Pescado blanco fresco de lonja con iceberg mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de abadejo con ensalada de romana iceberg y cherris Manzana stori eco y Pan sin gluten		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria y cebolla con pimientos Naranja eco y pan sin gluten	
979 Kcal 42,7g Prot 32g Lip 120,9g Hc	18	592 Kcal 15,9g Prot 29,7g Lip 57,5g Hc	19	426 Kcal 10,9g Prot 31,1g Lip 24,7g Hc	20	563 Kcal 27,8g Prot 23,1g Lip 52,2g Hc	21	748 Kcal 52,8g Prot 21,4g Lip 126,3g Hc	22
Pasta apta dietas Filete de merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno Pera y Pan sin gluten		Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Tortilla de patata con huevos frescos eco con ensalada de tomate natural Naranja eco y pan sin gluten		Borrajita cocida con patatas frescas Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris Yogur natural sin azucar lacturale		Judía verde fresca salteada con patatas Filete de abadejo con ensalada de romana iceberg y cherris Plátano y Pan sin gluten		Filete de merluza en salsa de cebolla y guisantes con ensalada de tomate Pasta apta dietas Manzana stori eco y Pan sin gluten	
522 Kcal 12,3g Prot 37,5g Lip 31,5g Hc	25	679 Kcal 23,2g Prot 38,4g Lip 53g Hc	26	662 Kcal 45,4g Prot 13,7g Lip 72,4g Hc	27	639 Kcal 31,5g Prot 31,8g Lip 50g Hc	28	570 Kcal 22,4g Prot 17g Lip 70,4g Hc	29
Borrajita fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Yogur natural sin azucar lacturale		Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de merluza al horno acompañado de ensalada de tomate Naranja eco y pan sin gluten		Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal Manzana stori eco y Pan sin gluten		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno Mandarina y Pan sin gluten		Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimiento Plátano y Pan sin gluten	

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 seran:
Salmón
Bacalao
Palometa
Caballa
Migas de bacalao
Eglefino
Verdel