

640 Kcal 18,2g Prot 21,9g Lip 88,7g Hc 4	446 Kcal 7,3g Prot 34,3g Lip 24,7g Hc 5	198 Kcal 3,2g Prot 13,3g Lip 13,8g Hc 6	654 Kcal 55,9g Prot 39,5g Lip 13,5g Hc 7	404 Kcal 30,2g Prot 15g Lip 33,4g Hc 8
Pasta apta dietas Tortilla de huevos frescos eco con iceberg cebolla y cherris	Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas	Cardo con patata fresca # Pescado azul fresco de longa al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri	Crema de Puerros Frescos ECO Muslo de pollo asado fresco en su jugo con patatas panadera asadas	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal
552 Kcal 36,4g Prot 40,8g Lip 10g Hc 11	333 Kcal 2,7g Prot 31,2g Lip 9,6g Hc 12	927 Kcal 54,4g Prot 46,5g Lip 64g Hc 13	496 Kcal 31,8g Prot 24,5g Lip 33,1g Hc 14	264 Kcal 12,6g Prot 7,3g Lip 31,3g Hc 15
Arroz cocido con calabacín y calabaza Lomo de cerdo fresco en salsa de cebolla con de patatas al horno	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	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con ensalada de romana iceberg y cherris	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria y cebolla con pimientos
835 Kcal 43,3g Prot 27,9g Lip 95,5g Hc 18	428 Kcal 14,1g Prot 29,7g Lip 23,3g Hc 19	349 Kcal 5,9g Prot 27,9g Lip 17,8g Hc 20	720 Kcal 48,5g Prot 45,7g Lip 24,3g Hc 21	802 Kcal 51,2g Prot 21,4g Lip 95,9g Hc 22
Pasta apta dietas Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla con patatas	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Tortilla de patata con huevos frescos eco con ensalada de tomate natural	Borraja cocida con patatas frescas Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris	Judía verde fresca salteada con patatas Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla y zanahoria con lechugas y cherr	Filete de merluza en salsa de cebolla y guisantes con ensalada de tomate Pasta apta dietas
662 Kcal 29,7g Prot 48g Lip 24,7g Hc 25	515 Kcal 21,4g Prot 38,4g Lip 18,8g Hc 26	517 Kcal 43,8g Prot 13,7g Lip 42g Hc 27	335 Kcal 30,8g Prot 12,7g Lip 27,6g Hc 28	443 Kcal 21g Prot 17g Lip 43,8g Hc 29
Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Cabezada de cerdo fresca guisada con zanahoria cebolla y calabacin salteao	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de merluza al horno acompañado de ensalada de tomate	Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de pavo fresco al horno con salsa de zanahoria con de patata asada	Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimiento

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