

786 Kcal 19,8g Prot 21,9g Lip 119,1g Hc	4	573 Kcal 8,7g Prot 34,3g Lip 51,3g Hc	5	362 Kcal 5g Prot 13,3g Lip 48g Hc	6	800 Kcal 57,5g Prot 39,5g Lip 43,9g Hc	7	550 Kcal 31,8g Prot 15g Lip 63,8g Hc	8
Pasta apta dietas Tortilla de huevos frescos eco con iceberg cebolla y cherris Manzana stori eco y Pan sin gluten		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Plátano y Pan sin gluten		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 Muslo de pollo asado fresco en su jugo con patatas panadera asadas 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	
679 Kcal 37,8g Prot 40,8g Lip 36,6g Hc	11	478 Kcal 4,3g Prot 31,2g Lip 40g Hc	12	1036 Kcal 55,6g Prot 46,5g Lip 86,8g	13	641 Kcal 33,4g Prot 24,5g Lip 63,5g Hc	14	428 Kcal 14,4g Prot 7,3g Lip 65,5g Hc	15
Arroz cocido con calabacín y calabaza Lomo de cerdo fresco 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 Mandarina y Pan sin gluten		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco 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	
980 Kcal 44,9g Prot 27,9g Lip 125,9g Hc	18	592 Kcal 15,9g Prot 29,7g Lip 57,5g Hc	19	458 Kcal 7,1g Prot 27,9g Lip 40,6g Hc	20	847 Kcal 49,9g Prot 45,7g Lip 50,9g Hc	21	748 Kcal 52,8g Prot 21,4g Lip 126,3g Hc	22
Pasta apta dietas Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanah y cebolla con patatas 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		Borraja cocida con patatas frescas Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris Mandarina y Pan sin gluten		Judía verde fresca salteada con patatas Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla y zanahoria con lechugas y cherr 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	
808 Kcal 31,3g Prot 48g Lip 55,1g 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	436 Kcal 31,7g Prot 12,7g Lip 49g Hc	28	570 Kcal 22,4g Prot 17g Lip 70,4g Hc	29
Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Cabezada de cerdo fresca guisada con zanahoria cebolla y calabacin salteao Pera y Pan sin gluten		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 pavo fresco al horno con salsa de naranja con de patata asada 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