

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 819 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 119,4g Hc 4 | 803 Kcal 28g Prot 61,2g Lip 32,6g 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 queso con iceberg cebolla y cherris Manzana stori eco y Pan sin gluten | Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Salchichas con 83% de magro de cerdo 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 cherrí 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 |
| 937 Kcal 41,6g Prot 43,9g Lip 90,9g Hc 11 | 478 Kcal 4,3g Prot 31,2g Lip 40g Hc 12 | 1003 Kcal 59,4g Prot 49,8g Lip 70,9g 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 jamón de pavo, guisantes y tortilla 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 Yogur natural sin azucar lacturale | 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 | 426 Kcal 10,9g Prot 31,1g Lip 24,7g 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 Yogur natural sin azucar lacturale | 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 |
| 739 Kcal 34,7g Prot 51,3g Lip 31,6g 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 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 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