

1021 Kcal 29,9g Prot 19,5g Lip 171,2g Hc 4	727 Kcal 23g Prot 58g Lip 25,8g Hc 5	370 Kcal 4,7g Prot 12,8g Lip 53g 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
Coditos con Tomate Tortilla de huevos frescos eco con queso con iceberg cebolla y cherris Manzana stori eco y Pan Integral	Borrajita fresca ECO cocida con zanahorias Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate y ensalada de lechugas Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Lentejas eco con arroz guisadas Pescado azul fresco de longa al horno con ensalada iceberg mezclum y cherris Naranja eco y pan integral	Crema de Puerros Frescos ECO Muslo de pollo asado fresco en su jugo con patatas panadera asadas Pera y Pan Integral	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 Integral
937 Kcal 41,6g Prot 43,9g Lip 90,9g Hc 11	478 Kcal 4,3g Prot 31,2g Lip 40g Hc 12	927 Kcal 54,4g Prot 46,5g Lip 64g Hc 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 Integral	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de huevos frescos eco acompañada de ensalada de tomate Manzana golden eco y Pan Integral	Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Pescado blanco fresco de lonja con iceberg mezclum y batavia Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con ensalada de romana iceberg y cherris Manzana stori eco y Pan Integral	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 integral
851 Kcal 39,7g Prot 24,9g Lip 105,9g Hc 18	592 Kcal 15,9g Prot 29,7g Lip 57,5g Hc 19	152 Kcal 1,6g Prot 13,7g Lip 4,6g Hc 20	847 Kcal 49,9g Prot 45,7g Lip 50,9g Hc 21	620 Kcal 43,5g Prot 16,5g Lip 56,4g Hc 22
Espaguetis cocidos con salsa de tomate Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla con patatas Pera y Pan Integral	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 integral	Lentejas eco guisadas con cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Judía verde fresca salteada con patatas Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla y zanahoria con lechugas y cherr Plátano y Pan Integral	Rissoto de quinoa con queso con zanahoria cebolla y puerro salteados Filete de merluza en salsa de cebolla y guisantes con ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan Integral
662 Kcal 29,7g Prot 48g Lip 24,7g 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
Borrajita fresca ECO cocida con zanahorias Cabezada de cerdo fresca guisada con zanahoria cebolla y calabacin salteao Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de merluza al horno acompañado de ensalada de tomate Naranja eco y pan integral	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 Integral	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 Integral	Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimiento Plátano y Pan Integral

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