

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1021 Kcal 29,9g Prot 19,5g Lip 171,2g Hc 4 | 522 Kcal 12,3g Prot 37,5g Lip 31,5g Hc 5 | 370 Kcal 4,7g Prot 12,8g Lip 53g Hc 6 | 1119 Kcal 32,2g Prot 83,3g Lip 54,3g 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 Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Yogur natural sin azucar lacturale | Lentejas eco con arroz guisadas Pescado azul fresco de longa al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri Naranja eco y pan integral | Crema de Puerros Frescos ECO Abadejo rebozado con patatas 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 |
| 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 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 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 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 |
| 850 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 100,9g Hc 18 | 592 Kcal 15,9g Prot 29,7g Lip 57,5g Hc 19 | 229 Kcal 6,6g Prot 17g Lip 11,5g Hc 20 | 563 Kcal 27,8g Prot 23,1g Lip 52,2g Hc 21 | 620 Kcal 43,5g Prot 16,5g Lip 56,4g Hc 22 |
| Espaguetis cocidos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno 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 natural sin azucar lacturale | Judía verde fresca salteada con patatas Filete de abadejo con ensalada de romana iceberg y cherris 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 |
| 522 Kcal 12,3g Prot 37,5g Lip 31,5g Hc 25 | 592 Kcal 33,9g Prot 18,9g Lip 64,1g 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 rebozada acompañada 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 merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno 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