

2	3	4	5	6					
	653 Kcal 31,8g Prot 27,4g Lip 59,4g Hc	413 Kcal 11,8g Prot 24,2g Lip 34,3g Hc							
	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla con tomate Manzana golden eco y Pan Integral	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris Yogur natural sin azucar lacturale							
935 Kcal 42,1g Prot 34,1g Lip 111,3g Hc	9	415 Kcal 14,5g Prot 27g Lip 24,2g Hc	10	522 Kcal 32,8g Prot 14,9g Lip 56g Hc	11	851 Kcal 50,9g Prot 44,8g Lip 54,6g Hc	12	498 Kcal 35,8g Prot 8,3g Lip 60,2g Hc	13
Arroz con tomate casero Lomo de cerdo fresco en salsa de perejil con iceberg mezclum y batavia Manzana stori eco y Pan Integral	Berza fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de huevos frescos eco con queso con pimientos cebolla y calabacin Yogur natural sin azucar lacturale	Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno con patatas asadas Naranja eco y pan integral	Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria con lechugas y cherr Pera y Pan Integral	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal Manzana esmeralda eco y Pan Integral					
590 Kcal 15,1g Prot 32,5g Lip 48,2g Hc	16	470 Kcal 16,1g Prot 8,9g Lip 76,5g Hc	17	257 Kcal 2,7g Prot 13,7g Lip 26,8g Hc	18	641 Kcal 33,4g Prot 24,5g Lip 63,5g Hc	19	616 Kcal 10,7g Prot 7g Lip 119,8g Hc	20
Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimiento Plátano y Pan Integral	Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Albóndigas 80% vacuno sin gluten en salsa de zanahoria con patatas fritas Helado	Lentejas eco guisadas con cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno con ensalada iceberg mezclum y cherr Mandarina 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	Arroz con tomate casero Pescado blanco fresco de lonja en salsa zanah pimien cebolla puerro con ens Naranja eco y pan integral					
23	24	25	26	27					

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