

2	3	4	5	6
	648 Kcal 29,4g Prot 31,5g Lip 53,7g Hc	336 Kcal 6,8g Prot 20,9g Lip 27,5g Hc		
	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Filete de merluza en salsa de cebolla con de patatas al horno 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 desnatado natural sin azucar y pan integral		
678 Kcal 31,4g Prot 6,8g Lip 116g Hc	338 Kcal 9,5g Prot 23,7g Lip 17,4g Hc	522 Kcal 32,8g Prot 14,9g Lip 56g Hc	591 Kcal 8,9g Prot 34,3g Lip 55,1g Hc	498 Kcal 35,8g Prot 8,3g Lip 60,2g Hc
9	10	11	12	13
Arroz con tomate casero Abadejo en salsa de verduras acompañado de ensalada de lechuga 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 desnatado natural sin azucar y pan integral	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 Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Pera y Pan Integral	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zana. pimien. cebolla con ensal Manzana esmeralda eco y Pan Integral
590 Kcal 15,1g Prot 32,5g Lip 48,2g Hc	568 Kcal 13,6g Prot 24,1g Lip 70,6g Hc	257 Kcal 2,7g Prot 13,7g Lip 26,8g Hc	642 Kcal 36,2g Prot 21g Lip 68,6g Hc	616 Kcal 10,7g Prot 7g Lip 119,8g Hc
16	17	18	19	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 Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Lentejas eco guisadas con cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri Mandarina y Pan Integral	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Merluza con tomate casero Manzana stori eco y Pan Integral	Arroz con tomate casero Pescado blanco fresco de lonja en salsa zana. 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