

2	3	4	5	6
	683 Kcal 21,9g Prot 39,9g Lip 52,1g Hc	413 Kcal 11,8g Prot 24,2g Lip 34,3g Hc		
	Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Filete de merluza al horno acompañado de ensalada de tomate Manzana golden eco y Pan sin gluten	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		
678 Kcal 31,4g Prot 6,8g Lip 116g Hc	415 Kcal 14,5g Prot 27g Lip 24,2g 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 sin gluten	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 sin gluten	Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Pera y Pan sin gluten	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 sin gluten
590 Kcal 15,1g Prot 32,5g Lip 48,2g Hc	770 Kcal 43,9g Prot 24g Lip 90,4g Hc	391 Kcal 6,5g Prot 19,1g Lip 42,8g 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 sin gluten	Pasta apta dietas Abadejo fresco al horno acompañada de patatas salteadas Helado	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Pescado azul fresco de lonja al horno con ensalada iceberg mezclum y cherris Mandarina y Pan sin gluten	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Merluza con tomate casero Manzana stori eco y Pan sin gluten	Arroz con tomate casero Pescado blanco fresco de lonja en salsa zanah pimien cebolla puerro con ens Naranja eco y pan sin gluten
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