

<b>2</b>	<b>3</b>	508 Kcal 30,2g Prot 27,4g Lip 29g Hc	<b>4</b>	336 Kcal 6,8g Prot 20,9g Lip 27,5g Hc	<b>5</b>	<b>6</b>
		Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos		
		Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla con tomate		Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris		
790 Kcal 40,5g Prot 34,1g Lip 80,9g Hc	<b>9</b>	416 Kcal 15,8g Prot 29,3g Lip 17,8g Hc	<b>10</b>	358 Kcal 31g Prot 14,9g Lip 21,8g Hc	<b>11</b>	705 Kcal 49,3g Prot 44,8g Lip 24,2g Hc
Arroz con tomate casero		Berza fresca eco salteada con refrito de ajos		Crema de Puerros Frescos ECO		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias
Lomo de cerdo fresco en salsa de perejil con iceberg mezclum y batavia		Tortilla de huevos frescos eco acompañado de calabacín y cebolla		Pescado blanco fresco de lonja al horno con patatas asadas		Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria con lechugas y cherr
						Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza
						Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimien. cebolla con ensal
463 Kcal 13,7g Prot 32,5g Lip 21,6g Hc	<b>16</b>	623 Kcal 21,2g Prot 14,9g Lip 96,1g Hc	<b>17</b>	282 Kcal 5,3g Prot 19,1g Lip 20g Hc	<b>18</b>	496 Kcal 31,8g Prot 24,5g Lip 33,1g Hc
Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos		Pasta apta dietas		Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimienta		Albóndigas 80% vacuno sin gluten en salsa de zanahoria con patatas fritas		Pescado azul fresco de lonja al horno con ensalada iceberg mezclum y cherr		Estofado de pavo fresco con ensalada de romana iceberg y cherris
						Arroz con tomate casero
						Pescado blanco fresco de lonja en salsa zanah pimien cebolla puerro con ens
<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>
						<b>27</b>

**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