

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 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		
678 Kcal 31,4g Prot 6,8g Lip 11,6g Hc	9	415 Kcal 14,5g Prot 27g Lip 24,2g Hc	10	522 Kcal 32,8g Prot 14,9g Lip 56g Hc
9	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 natural sin azucar lacturale	10	522 Kcal 32,8g Prot 14,9g Lip 56g Hc
		Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno con patatas asadas Naranja eco y pan integral	11	591 Kcal 8,9g Prot 34,3g Lip 55,1g Hc
		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Filete de rape con tomate y ensalada de lechugas Pera y Pan Integral	11	591 Kcal 8,9g Prot 34,3g Lip 55,1g Hc
			12	498 Kcal 35,8g Prot 8,3g Lip 60,2g Hc
			12	498 Kcal 35,8g Prot 8,3g Lip 60,2g Hc
			13	13
			13	13
590 Kcal 15,1g Prot 32,5g Lip 48,2g Hc	16	568 Kcal 13,6g Prot 24,1g Lip 70,6g Hc	17	257 Kcal 2,7g Prot 13,7g Lip 26,8g Hc
16	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 Helado	17	257 Kcal 2,7g Prot 13,7g Lip 26,8g Hc
		Lentejas eco guisadas con cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri Mandarina y Pan Integral	18	642 Kcal 36,2g Prot 21g Lip 68,6g Hc
		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Merluza con tomate casero Manzana stori eco y Pan Integral	18	642 Kcal 36,2g Prot 21g Lip 68,6g Hc
			19	616 Kcal 10,7g Prot 7g Lip 119,8g Hc
			19	616 Kcal 10,7g Prot 7g Lip 119,8g Hc
			20	20
			20	20
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