

		1			2			3	
	6	7	803 Kcal 16,4g Prot 222,4g Lip 7,3g	8	821 Kcal 55,3g Prot 40,8g Lip 2g Hc	9	605 Kcal 17,7g Prot 12g Lip 39,3g Hc	10	
			Arroz cocido con calabacín y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry		Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas al horno		Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia		
962 Kcal 50,8g Prot 42,2g Lip 92,9g Hc	13	741 Kcal 21,2g Prot 44,3g Lip 13,5g Hc	14	800 Kcal 33,1g Prot 18,4g Lip 38,6g Hc	15	767 Kcal 31,9g Prot 32,3g Lip 33,4g Hc	16	621 Kcal 41,2g Prot 28,3g Lip 25,4g Hc	17
Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con pimiento rojo, verde y cebolla salteadas Guarnición de ensalada de tomate		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	
790 Kcal 21,7g Prot 19,7g Lip 79,9g Hc	20	776 Kcal 29,4g Prot 38g Lip 25,9g Hc	21	629 Kcal 50,3g Prot 17,6g Lip 35,7g Hc	22	626 Kcal 30,3g Prot 30,5g Lip 2,1g Hc	23	765 Kcal 34,9g Prot 30,6g Lip 31,9g Hc	24
Arroz con tomate casero Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia		Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnición de ensalada de tomate		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados		Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria Guarnición de patatas al horno		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry	
813 Kcal 30,3g Prot 224,5g Lip 89,1g Hc	27	713 Kcal 32,3g Prot 42,6g Lip 0g Hc	28	769 Kcal 18,5g Prot 20,4g Lip 24,7g Hc	29	747 Kcal 44,2g Prot 8,9g Lip 45,7g Hc	30	797 Kcal 28,7g Prot 29,8g Lip 27,9g Hc	31
Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cheris		Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE Jamoncitos de pollo fresco asados Guarnición de patatas al horno		Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados		Guiso de garbanzos eco con zanahoria Filete de pavo fresco al horno con salsa de zanahoria Guarnición de ensalada de tomate		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	

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
Egelfino
Verdel