

1

2

3

6

7

893 Kcal 18,1g Prot 222,6g Lip 28,9g

8

803 Kcal 60,3g Prot 44,2g Lip 8,9g Hc

9

756 Kcal 19,4g Prot 12,1g Lip 69,7g Hc

10

Arroz cocido con calabacín y calabaza
Tortilla de huevos frescos eco con atún
Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry
Naranja eco y pan sin gluten

Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE
Muslo de pollo fresco asado
Guarnición de patatas al horno
Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten

Crema de Puerros Frescos ECO
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Manzana esmeralda eco y Pan sin gluten

845 Kcal 55,9g Prot 45,5g Lip 99,7g Hc

13

692 Kcal 22,8g Prot 44,4g Lip 43,9g Hc

14

633 Kcal 34,6g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

15

718 Kcal 33,6g Prot 32,3g Lip 63,8g Hc

16

711 Kcal 42,9g Prot 28,6g Lip 47g 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
Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten

Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos
Tortilla de patata con huevos frescos eco
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Manzana golden eco y Pan sin gluten

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
Plátano y Pan sin gluten

Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Estofado de pavo fresco con pimiento rojo, verde y cebolla salteadas
Guarnición de ensalada de tomate
Manzana stori eco y Pan sin gluten

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
Naranja eco y pan sin gluten

741 Kcal 23,4g Prot 19,8g Lip 110,3g Hc

20

727 Kcal 31g Prot 38,1g Lip 56,3g Hc

21

711 Kcal 55,4g Prot 20,9g Lip 42,5g Hc

22

759 Kcal 31,7g Prot 30,5g Lip 28,7g Hc

23

716 Kcal 36,5g Prot 30,6g Lip 62,3g 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
Pera y Pan sin gluten

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
Manzana golden eco y Pan sin gluten

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
Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten

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
Plátano y Pan sin gluten

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
Manzana stori eco y Pan sin gluten

749 Kcal 23,2g Prot 28,2g Lip 95,6g Hc

27

603 Kcal 34g Prot 42,9g Lip 21,6g Hc

28

720 Kcal 20,1g Prot 20,5g Lip 55,1g Hc

29

764 Kcal 45,4g Prot 8,9g Lip 69,5g Hc

30

648 Kcal 30,3g Prot 29,8g Lip 58,3g Hc

31

Pasta apta dietas con salsa de tomate casero
Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo
Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris
Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten

Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE
Jamoncitos de pollo fresco asados
Guarnición de patatas al horno
Naranja eco y pan sin gluten

Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados
Manzana stori eco y Pan sin gluten

Guiso de garbanzos eco con zanahoria
Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja
Guarnición de ensalada de tomate
Mandarina y Pan sin gluten

Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Lomo de cerdo fresco al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Manzana golden eco y Pan sin gluten

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