

1

2

3

6

7

888 Kcal 18g Prot 222,5g Lip 28,9g Hc

8

718 Kcal 30,1g Prot 12,1g Lip 14,6g Hc

9

750 Kcal 19,3g Prot 12g 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 integral

Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE
Merluza con tomate casero
Guarnición de patatas al horno
Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral

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 Integral

742 Kcal 53,1g Prot 18,8g Lip 156,4g Hc

13

686 Kcal 22,8g Prot 44,3g Lip 43,9g Hc

14

687 Kcal 38,1g Prot 15,5g Lip 85,7g Hc

15

679 Kcal 20,2g Prot 33,3g Lip 66,3g Hc

16

706 Kcal 42,8g Prot 28,5g Lip 47g Hc

17

Coditos con Tomate
Cazuela de rape en salsa de guisantes salteados
Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados
Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral

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 Integral

Lentejas eco con arroz guisadas
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Plátano y Pan Integral

Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Huevos fresco eco escalfados con tomate
Guarnición de ensalada de tomate
Manzana stori eco y Pan Integral

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 integral

735 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 110,3g Hc

20

757 Kcal 30,4g Prot 22,7g Lip 50,9g Hc

21

629 Kcal 50,3g Prot 17,6g Lip 35,7g Hc

22

795 Kcal 5,1g Prot 14,5g Lip 26,9g Hc

23

773 Kcal 47g Prot 24,4g Lip 77,4g 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 Integral

Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca
Filete de abadejo al horno
Guarnición de ensalada de tomate
Manzana golden eco y Pan Integral

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 desnatado natural sin azucar y pan integral

Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE
Tortilla de huevos frescos eco con queso
Guarnición de patatas al horno
Plátano y Pan Integral

Lentejas eco guisadas con cebolla
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 Integral

760 Kcal 25,2g Prot 218,6g Lip 69,5g Hc

27

794 Kcal 35,4g Prot 37,6g Lip 29,5g Hc

28

714 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 55,1g Hc

29

742 Kcal 33,1g Prot 28,4g Lip 76,2g Hc

30

709 Kcal 23,8g Prot 40,4g Lip 55,9g Hc

31

Macarrones cocidos con salsa de tomate casero
Tortilla de huevos frescos eco con atún
Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris
Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral

Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE
Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros
Guarnición de patatas al horno
Naranja eco y pan integral

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 Integral

Guiso de garbanzos eco con zanahoria
Huevos fresco eco escalfados con tomate
Guarnición de ensalada de tomate
Mandarina y Pan Integral

Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos
Filete de merluza al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Manzana golden eco y Pan Integral

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