

| | | 1 | | 2 | | 3 | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 732 Kcal 57,1g Prot 90,5g Lip 21,9g Hc | | 686 Kcal 22,8g Prot 44,3g Lip 43,9g Hc | | 687 Kcal 38,1g Prot 15,5g Lip 85,7g Hc | | 713 Kcal 33,5g Prot 32,3g Lip 63,8g Hc | | 706 Kcal 42,8g Prot 28,5g Lip 47g Hc | |
| <p>13</p> <p>Coditos cocidos en salsa de nata bacon</p> <p>Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil</p> <p>Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados</p> <p>Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral</p> | | <p>14</p> <p>Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos</p> <p>Tortilla de patata con huevos frescos eco</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia</p> <p>Manzana golden eco y Pan Integral</p> | | <p>15</p> <p>Arroz cocido con calabacín y calabaza</p> <p>Tortilla de huevos frescos eco con atún</p> <p>Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry</p> <p>Naranja eco y pan integral</p> | | <p>16</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE</p> <p>Muslo de pollo fresco asado</p> <p>Guarnición de patatas al horno</p> <p>Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral</p> | | <p>17</p> <p>Crema de Puerros Frescos ECO</p> <p>Pescado blanco fresco de lonja al horno</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia</p> <p>Manzana esmeralda eco y Pan Integral</p> | |
| 735 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 110,3g Hc | | 721 Kcal 31g Prot 38g Lip 56,3g Hc | | 706 Kcal 55,3g Prot 20,8g Lip 42,5g Hc | | 753 Kcal 31,7g Prot 30,5g Lip 28,7g Hc | | 773 Kcal 47g Prot 24,4g Lip 77,4g Hc | |
| <p>20</p> <p>Arroz con tomate casero</p> <p>Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia</p> <p>Pera y Pan Integral</p> | | <p>21</p> <p>Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca</p> <p>Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla</p> <p>Guarnición de ensalada de tomate</p> <p>Manzana golden eco y Pan Integral</p> | | <p>22</p> <p>Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento</p> <p>Pescado azul fresco de lonja al horno</p> <p>Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados</p> <p>Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral</p> | | <p>23</p> <p>Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE</p> <p>Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria</p> <p>Guarnición de patatas al horno</p> <p>Plátano y Pan Integral</p> | | <p>24</p> <p>Lentejas eco guisadas con cebolla</p> <p>Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry</p> <p>Manzana stori eco y Pan Integral</p> | |
| 791 Kcal 18,1g Prot 22,3g Lip 75,9g Hc | | 797 Kcal 33,9g Prot 42,8g Lip 21,6g Hc | | 714 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 55,1g Hc | | 758 Kcal 45,3g Prot 8,8g Lip 69,5g Hc | | 848 Kcal 24,9g Prot 51,7g Lip 63,1g Hc | |
| <p>27</p> <p>Macarrones cocidos con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris</p> <p>Yogur natural sin azucar lacturale y pan integral</p> | | <p>28</p> <p>Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE</p> <p>Jamonicitos de pollo fresco asados</p> <p>Guarnición de patatas al horno</p> <p>Naranja eco y pan integral</p> | | <p>29</p> <p>Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca</p> <p>Pescado blanco fresco de lonja al horno</p> <p>Guarnición de pimiento rojo, cebolla y calabacín rehogados</p> <p>Manzana stori eco y Pan Integral</p> | | <p>30</p> <p>Guiso de garbanzos eco con zanahoria</p> <p>Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja</p> <p>Guarnición de ensalada de tomate</p> <p>Mandarina y Pan Integral</p> | | <p>31</p> <p>Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos</p> <p>Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia</p> <p>Manzana golden eco y Pan Integral</p> | |

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