

		1		2		3	
		6		7		8	
		888 Kcal 18g Prot 222,5g Lip 28,9g Hc		795 Kcal 35,1g Prot 15,3g Lip 21,4g Hc		750 Kcal 19,3g Prot 12g Lip 69,7g Hc	
		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 natural sin azucar lacturale 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	
818 Kcal 58,1g Prot 22g Lip 163,3g Hc		686 Kcal 22,8g Prot 44,3g Lip 43,9g Hc		687 Kcal 38,1g Prot 15,5g Lip 85,7g Hc		679 Kcal 20,2g Prot 33,3g Lip 66,3g Hc	
13		14		15		16	
Coditos con Tomate Cazuela de rape en salsa de guisantes salteados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Yogur natural sin azucar lacturale 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	
735 Kcal 23,3g Prot 19,7g Lip 110,3g Hc		684 Kcal 34,8g Prot 26,2g Lip 68,8g Hc		706 Kcal 55,3g Prot 20,8g Lip 42,5g Hc		795 Kcal 5,1g Prot 14,5g Lip 26,9g Hc	
20		21		22		23	
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 Abadejo c/ maíz asado y guisantes 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 natural sin azucar lacturale y pan integral		Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maíz huevo duro y AOVE Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de patatas al horno Plátano y Pan Integral	
773 Kcal 47g Prot 24,4g Lip 77,4g Hc		794 Kcal 35,4g Prot 37,6g Lip 29,5g Hc		714 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 55,1g Hc		742 Kcal 33,1g Prot 28,4g Lip 76,2g Hc	
24		28		29		30	
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		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	
837 Kcal 30,2g Prot 221,9g Lip 76,4g Hc		794 Kcal 35,4g Prot 37,6g Lip 29,5g Hc		714 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 55,1g Hc		742 Kcal 33,1g Prot 28,4g Lip 76,2g Hc	
27		28		29		30	
Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Yogur natural sin azucar lacturale 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		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de merluza rebozada 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