

619 Kcal 33,5g Prot 32,7g Lip 42,7g Hc 3	796 Kcal 44,2g Prot 28,7g Lip 77,1g Hc 4	790 Kcal 31g Prot 13,1g Lip 66g Hc 5	814 Kcal 21,8g Prot 43,1g Lip 78,5g Hc 6	802 Kcal 51,2g Prot 25,7g Lip 65,9g Hc 7
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabaza Cazuela de rape en salsa de guisantes salteados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan Integral	Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Plátano y Pan Integral	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan Integral	Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Naranja eco y pan integral
1183 Kcal 38,6g Prot 28,7g Lip 180,9g Hc 10	583 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 46,7g Hc 11	710 Kcal 50,3g Prot 26,5g Lip 35,7g Hc 12	682 Kcal 18g Prot 40,9g Lip 53,8g Hc 13	773 Kcal 48,9g Prot 16,8g Lip 92,4g Hc 14
Coditos con Tomate Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Pera y Pan Integral	Crema de borraja fresca ECO Limanda horno con guarnición 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	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de patatas al asadas Plátano y Pan Integral	Lentejas eco con arroz guisadas 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
704 Kcal 24g Prot 35,2g Lip 69,5g Hc 17	863 Kcal 42,6g Prot 39,7g Lip 81,9g Hc 18	539 Kcal 29,7g Prot 20,8g Lip 50,7g Hc 19	822 Kcal 49g Prot 27,8g Lip 80,4g Hc 20	788 Kcal 37,9g Prot 31,9g Lip 80,9g Hc 21
Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Revuelto de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Ensaladilla rusa dietas Filete de abadejo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Naranja eco y pan integral	Crema de calabaza fresca ecológica Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas al asadas Manzana stori eco y Pan Integral	Potaje de garbanzo con calabaza eco Cazuela de rape en salsa de guisantes salteados Guarnición de ensalada de tomate Mandarina y Pan Integral	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Merluza con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan Integral
686 Kcal 18,8g Prot 42,6g Lip 51,1g Hc 24	684 Kcal 45,7g Prot 32,6g Lip 44,8g Hc 25	715 Kcal 33,2g Prot 34,3g Lip 67,4g Hc 26	490 Kcal 21,7g Prot 32,4g Lip 21,2g Hc 27	534 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 54,6g Hc 28
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacín Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Mandarina y Pan Integral	Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Bacalao con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Plátano y Pan Integral	Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza salteados Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de tomate Naranja eco y pan integral	Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Huevos fresco eco escalfados Guarnición de patatas al asadas Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Crema de romanescu fresco eco con AOVE Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry Manzana esmeralda 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: Migas de bacalao

Filete de cabracho

Palometa

Salmón

Eglefino

Corvina

Perlitas o Lirios