

701 Kcal 38,5g Prot 36g Lip 49,6g Hc 3	660 Kcal 26,8g Prot 34,4g Lip 51g Hc 4	796 Kcal 31,1g Prot 13,2g Lip 66g Hc 5	819 Kcal 21,8g Prot 43,2g Lip 78,5g Hc 6	808 Kcal 51,3g Prot 25,8g 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 natural sin azucar lacturale y pan sin gluten	Berza 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	Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Plátano y Pan sin gluten	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan sin gluten	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 sin gluten
995 Kcal 33,5g Prot 42,8g Lip 107,9g Hc 10	589 Kcal 38g Prot 24,6g Lip 46,7g Hc 11	792 Kcal 55,4g Prot 29,9g Lip 42,5g Hc 12	687 Kcal 18,1g Prot 41g Lip 53,8g Hc 13	617 Kcal 30,8g Prot 23,3g Lip 61g Hc 14
Pasta apta dietas en salsa de nata Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Pera y Pan sin gluten	Crema de borraja fresca ECO Limanda horno con guarnición 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	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 sin gluten	Patatas frescas guisadas con puerros 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
940 Kcal 34,1g Prot 44,4g Lip 96g Hc 17	756 Kcal 43,1g Prot 28,3g Lip 78,6g Hc 18	544 Kcal 29,7g Prot 20,8g Lip 50,7g Hc 19	828 Kcal 49,1g Prot 27,9g Lip 80,4g Hc 20	794 Kcal 38g Prot 32g Lip 80,9g Hc 21
Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Revuelto de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten	Ensaladilla rusa Filete de abadejo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Naranja eco y pan sin gluten	Crema de calabaza fresca ecológica Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas al asadas Manzana stori eco y Pan sin gluten	Potaje de garbanzo con calabaza eco Cazuela de rape en salsa de guisantes salteados Guarnición de ensalada de tomate Mandarina y Pan sin gluten	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 sin gluten
692 Kcal 18,8g Prot 42,7g Lip 51,1g Hc 24	689 Kcal 45,7g Prot 32,7g Lip 44,8g Hc 25	473 Kcal 30g Prot 23,4g Lip 34,1g Hc 26	572 Kcal 26,7g Prot 35,7g Lip 28g Hc 27	539 Kcal 31g Prot 18,2g 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 sin gluten	Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Bacalao con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Plátano y Pan sin gluten	Arroz cocido con calabacín y calabaza Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de tomate Naranja eco y pan sin gluten	Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Huevos fresco eco escalfados Guarnición de patatas al asadas Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten	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 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: Migas de bacalao

Filete de cabracho

Palometa

Salmón

Eglefino

Corvina

Perlitas o Lirios