

610 Kcal 38,5g Prot 35,3g Lip 34,6g Hc 3	509 Kcal 25,2g Prot 34,3g Lip 20,6g Hc 4	663 Kcal 29,6g Prot 13,1g Lip 39,4g Hc 5	619 Kcal 39,7g Prot 33,1g Lip 46,1g Hc 6	718 Kcal 49,6g Prot 25,5g Lip 44,3g Hc 7
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacin Lomo de cerdo fresco a la plancha con salsa de tomate y pimientos rojos Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados	Berza fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	Crema de Puerros Frescos ECO Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Filete pavo fresco en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate	Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
826 Kcal 25,7g Prot 41,4g Lip 83,5g Hc 10	543 Kcal 30,1g Prot 37,1g Lip 20,4g Hc 11	710 Kcal 50,3g Prot 26,5g Lip 35,7g Hc 12	578 Kcal 42,4g Prot 33,1g Lip 25,4g Hc 13	466 Kcal 29,2g Prot 23,2g Lip 30,6g Hc 14
Pasta apta dietas con salsa de zanahoria Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	Crema de borraja fresca ECO Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnición de ensalada de tomate	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	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pechuga de pollo fresca a la plancha Guarnición de patatas al asadas	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
858 Kcal 29g Prot 41,1g Lip 89,1g Hc 17	907 Kcal 49g Prot 50,3g Lip 62,3g Hc 18	393 Kcal 28,1g Prot 20,8g Lip 20,3g Hc 19	529 Kcal 44,2g Prot 18,3g Lip 44,8g Hc 20	643 Kcal 36,3g Prot 31,9g Lip 50,5g 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	Ensaladilla rusa dietas Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	Crema de calabaza fresca ecológica Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas al asadas	Potaje de garbanzo con calabaza eco Filete de pavo fresco al horno con salsa de zanahoria Guarnición de ensalada de tomate	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Merluza con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
576 Kcal 18,8g Prot 42g Lip 28g Hc 24	556 Kcal 44,3g Prot 32,6g Lip 18,2g Hc 25	383 Kcal 28,3g Prot 23,1g Lip 12,5g Hc 26	927 Kcal 65,8g Prot 61,4g Lip 21g Hc 27	388 Kcal 29,4g Prot 18,1g Lip 24,2g Hc 28
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacin Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados	Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Bacalao con tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	Arroz cocido con calabacín y calabaza Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de tomate	Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas al asadas	Crema de romanescu fresco eco con AOVE Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros Guarnición de lechuga iceberg batavia y tomate cherry

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