

761 Kcal 40,2g Prot 35,4g Lip 65g Hc 3	660 Kcal 26,8g Prot 34,4g Lip 51g Hc 4	796 Kcal 31,1g Prot 13,2g Lip 66g Hc 5	770 Kcal 41,4g Prot 33,2g Lip 76,5g Hc 6	808 Kcal 51,3g Prot 25,8g Lip 65,9g Hc 7
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabaza Lomo de cerdo fresco a la plancha con salsa de tomate y pimientos rojos Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Pera 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 Filete pavo fresco en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla 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
977 Kcal 27,3g Prot 41,5g Lip 113,9g Hc 10	694 Kcal 31,8g Prot 37,1g Lip 50,8g Hc 11	824 Kcal 51,6g Prot 26,6g Lip 58,5g Hc 12	711 Kcal 43,8g Prot 33,2g Lip 52g Hc 13	617 Kcal 30,8g Prot 23,3g Lip 61g Hc 14
Pasta apta dietas con salsa de zanahoria 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 Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla 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 Mandarina y Pan sin gluten	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pechuga de pollo fresca a la plancha 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
1009 Kcal 30,7g Prot 41,2g Lip 119,5g Hc 17	997 Kcal 50,7g Prot 50,6g Lip 83,9g Hc 18	544 Kcal 29,7g Prot 20,8g Lip 50,7g Hc 19	645 Kcal 45,4g Prot 18,3g Lip 68,6g 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 Pera y Pan sin gluten	Ensaladilla rusa dietas Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil 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 Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja 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
690 Kcal 20,1g Prot 42,1g Lip 50,8g 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	1078 Kcal 67,4g Prot 61,5g Lip 51,4g Hc 27	539 Kcal 31g Prot 18,2g Lip 54,6g 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 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 Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas al asadas Pera 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