

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| 610 Kcal 38,5g Prot 35,3g Lip 34,6g Hc 3 | 796 Kcal 44,2g Prot 28,7g Lip 77,1g Hc 4 | 790 Kcal 31g Prot 13,1g Lip 66g Hc 5 | 765 Kcal 41,3g Prot 33,1g Lip 76,5g Hc 6 | 802 Kcal 51,2g Prot 25,7g 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 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 Filete pavo fresco en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla 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 |
| 1073 Kcal 32,3g Prot 78,6g Lip 51,2g Hc 10 | 688 Kcal 31,7g Prot 37,1g Lip 50,8g Hc 11 | 710 Kcal 50,3g Prot 26,5g Lip 35,7g Hc 12 | 705 Kcal 43,8g Prot 33,1g Lip 52g Hc 13 | 773 Kcal 48,9g Prot 16,8g Lip 92,4g Hc 14 |
| Coditos cocidos en salsa de nata bacon Huevos fresco eco escalfados con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Pera y Pan Integral | 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 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 Pechuga de pollo fresca a la plancha 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 | 991 Kcal 50,7g Prot 50,5g Lip 83,9g Hc 18 | 539 Kcal 29,7g Prot 20,8g Lip 50,7g Hc 19 | 640 Kcal 45,3g Prot 18,3g Lip 68,6g 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 Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil 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 Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja 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 | 734 Kcal 22,5g Prot 51,2g Lip 39,1g Hc 25 | 715 Kcal 33,2g Prot 34,3g Lip 67,4g Hc 26 | 927 Kcal 65,8g Prot 61,4g Lip 21g Hc 27 | 534 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 54,6g Hc 28 |
| Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacin 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 Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate 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 Muslo de pollo fresco asado 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