

687 Kcal 43,5g Prot 38,6g Lip 41,5g Hc <b>3</b>	<b>796 Kcal 44,2g Prot 28,7g Lip 77,1g Hc 4</b>	790 Kcal 31g Prot 13,1g Lip 66g Hc <b>5</b>	765 Kcal 41,3g Prot 33,1g Lip 76,5g Hc <b>6</b>	802 Kcal 51,2g Prot 25,7g Lip 65,9g Hc <b>7</b>
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 natural sin azucar lacturale 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 <b>10</b>	688 Kcal 31,7g Prot 37,1g Lip 50,8g Hc <b>11</b>	787 Kcal 55,3g Prot 29,8g Lip 42,5g Hc <b>12</b>	985 Kcal 69,2g Prot 45,4g Lip 68,6g Hc <b>13</b>	773 Kcal 48,9g Prot 16,8g Lip 92,4g Hc <b>14</b>
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 natural sin azucar lacturale y pan integral	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Pechuga de pollo fresca empanada 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
781 Kcal 29g Prot 38,4g Lip 76,4g Hc <b>17</b>	880 Kcal 51,1g Prot 39g Lip 80,6g Hc <b>18</b>	539 Kcal 29,7g Prot 20,8g Lip 50,7g Hc <b>19</b>	640 Kcal 45,3g Prot 18,3g Lip 68,6g Hc <b>20</b>	788 Kcal 37,9g Prot 31,9g Lip 80,9g Hc <b>21</b>
Macarrones cocidos 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 integral	Ensaladilla rusa 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 <b>24</b>	734 Kcal 22,5g Prot 51,2g Lip 39,1g Hc <b>25</b>	715 Kcal 33,2g Prot 34,3g Lip 67,4g Hc <b>26</b>	1004 Kcal 70,8g Prot 64,7g Lip 27,8g Hc <b>27</b>	534 Kcal 31g Prot 18,1g Lip 54,6g Hc <b>28</b>
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 natural sin azucar lacturale 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