

3	4	758 Kcal 39,7g Prot 29g Lip 78,4g Hc	5	695 Kcal 30,9g Prot 26,9g Lip 76g Hc	6	773 Kcal 42,5g Prot 24,5g Lip 71,3g Hc	7		
		Lentejas eco con arroz guisadas Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de tomate Naranja eco y pan integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Limanda en salsa de zanahoria pimiento verde y puerros Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Manzana stori eco y Pan Integral		Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral			
698 Kcal 26,1g Prot 46,2g Lip 44,6g Hc	10	795 Kcal 46,2g Prot 27,6g Lip 77,5g Hc	11	629 Kcal 40,7g Prot 32,7g Lip 34,2g Hc	12	517 Kcal 28,3g Prot 23,3g Lip 41,3g Hc	13	685 Kcal 19,6g Prot 43,2g Lip 49g Hc	14
Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Naranja eco y pan integral		Potaje de garbanzo con calabaza eco Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas Manzana golden eco y Pan Integral		Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Merluza con tomate casero Guarnición de ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Arroz cocido con calabacín y calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Plátano y Pan Integral		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana stori eco y Pan Integral	
412 Kcal 17,4g Prot 31,3g Lip 14,2g Hc	17	655 Kcal 49,6g Prot 17,1g Lip 68,9g Hc	18	695 Kcal 17,7g Prot 40,9g Lip 57,2g Hc	19	832 Kcal 43,9g Prot 15,4g Lip 100,9g Hc	20	792 Kcal 41,6g Prot 35,7g Lip 70,6g Hc	21
Crema de borraja fresca ECO Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas Naranja eco y pan integral		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Huevos fresco eco escalfados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Manzana stori eco y Pan Integral		Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Pera y Pan Integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Limanda horno con guarnición Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Manzana golden eco y Pan Integral	
872 Kcal 57,8g Prot 22,7g Lip 104g Hc	24	749 Kcal 51,3g Prot 17,4g Lip 61,4g Hc	25	489 Kcal 39,6g Prot 21,7g Lip 33,5g Hc	26	651 Kcal 29,9g Prot 35,4g Lip 45,3g Hc	27	854 Kcal 8,2g Prot 30g Lip 66,9g Hc	28
Arroz con tomate casero Filete de abadejo horno con verduritas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Mandarina y Pan Integral		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas Plátano y Pan Integral		Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Merluza en salsa con guisantes Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Naranja eco y pan integral		Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral		Crema de Puerros Frescos ECO Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana esmeralda eco y Pan Integral	
391 Kcal 13,5g Prot 28,6g Lip 17,1g Hc	31								
Crema de calabaza fresca ecológica Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur desnatado natural sin azucar 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