

3	4	703 Kcal 36,2g Prot 31,9g Lip 57,9g Hc	5	700 Kcal 31g Prot 27g Lip 76g Hc	6	1003 Kcal 52,6g Prot 33,7g Lip 97,8g Hc	7		
		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de tomate Naranja eco y pan sin gluten		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 sin gluten		Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral			
703 Kcal 26,1g Prot 46,3g Lip 44,6g Hc	10	801 Kcal 46,3g Prot 27,7g Lip 77,5g Hc	11	711 Kcal 45,8g Prot 36g Lip 41,1g Hc	12	522 Kcal 28,4g Prot 23,4g Lip 41,3g Hc	13	691 Kcal 19,7g Prot 43,3g 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 sin gluten		Potaje de garbanzo con calabaza eco Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas Manzana golden eco y Pan sin gluten		Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Merluza con tomate casero Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten		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 sin gluten		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 sin gluten	
495 Kcal 22,5g Prot 34,6g Lip 21,1g Hc	17	646 Kcal 46,6g Prot 19,7g Lip 60,2g Hc	18	700 Kcal 17,8g Prot 40,9g Lip 57,2g Hc	19	991 Kcal 49g Prot 21,4g Lip 120,5g Hc	20	797 Kcal 41,7g 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 natural sin azucar lacturale y pan sin gluten		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas Naranja eco y pan sin gluten		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 sin gluten		Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Pera y Pan sin gluten		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 sin gluten	
878 Kcal 57,8g Prot 22,7g Lip 104g Hc	24	754 Kcal 51,4g Prot 17,5g Lip 61,4g Hc	25	494 Kcal 39,7g Prot 21,8g Lip 33,5g Hc	26	728 Kcal 34,9g Prot 38,6g Lip 52,2g Hc	27	1002 Kcal 47,2g Prot 33,3g Lip 85,8g Hc	28
Arroz con tomate casero Filete de abadejo horno con verduras Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Mandarina y Pan sin gluten		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 sin gluten		Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Merluza en salsa con guisantes Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Naranja eco y pan sin gluten		Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral		Crema de Puerros Frescos ECO Limanda orio Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana esmeralda eco y Pan sin gluten	
473 Kcal 18,6g Prot 32g Lip 24g 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 natural sin azucar lacturale 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