

3	4	613 Kcal 34,5g Prot 31,7g Lip 36,3g Hc	5	591 Kcal 30,8g Prot 30,1g Lip 47,1g Hc	6	926 Kcal 47,6g Prot 30,4g Lip 90,9g 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		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Filete de ternera fresca en salsa de zanahoria y cebolla con pimientos Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry		Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados			
613 Kcal 24,4g Prot 46,1g Lip 23g Hc	10	650 Kcal 44,6g Prot 27,6g Lip 47,1g Hc	11	932 Kcal 65,9g Prot 61,4g Lip 21,7g Hc	12	390 Kcal 26,9g Prot 23,3g Lip 14,7g Hc	13	692 Kcal 39g Prot 51,8g Lip 19,4g 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		Potaje de garbanzo con calabaza eco Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas		Coliflor fresca eco cocida con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate		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		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Lomo de cerdo fresco a la plancha Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados	
412 Kcal 17,4g Prot 31,3g Lip 14,2g Hc	17	556 Kcal 44,9g Prot 19,5g Lip 38,6g Hc	18	792 Kcal 32,6g Prot 57,4g Lip 33g Hc	19	840 Kcal 47,3g Prot 21,3g Lip 90,1g Hc	20	481 Kcal 32,4g Prot 23,6g Lip 39,8g Hc	21
Crema de borraja fresca ECO Tortilla de huevos frescos eco con atún Guarnición de ensalada de tomate		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados		Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Filete de pavo fresco al horno con salsa de zanahoria Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia	
763 Kcal 56,6g Prot 22,7g Lip 81,2g Hc	24	621 Kcal 49,9g Prot 17,4g Lip 34,8g Hc	25	483 Kcal 37,6g Prot 33,3g Lip 8,6g Hc	26	651 Kcal 29,9g Prot 35,4g Lip 45,3g Hc	27	855 Kcal 37,5g Prot 24,6g Lip 53,4g Hc	28
Arroz con tomate casero Filete de abadejo horno con verduritas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de patatas asadas		Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry		Guiso de garbanzos eco con zanahoria Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de tomate		Crema de Puerros Frescos ECO Albóndigas 80% vacuno sin gluten en salsa de zanahoria Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados	
427 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 22,9g Hc	31								
Crema de calabaza fresca ecológica Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia									

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