

3	4	758 Kcal 39,7g Prot 29g Lip 78,4g Hc	5	737 Kcal 32,4g Prot 30,1g Lip 77,5g Hc	6	819 Kcal 44,9g Prot 30,1g Lip 68,8g 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 Filete de ternera fresca en salsa de zanahoria y cebolla con pimientos Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Manzana stori eco y Pan Integral		Macarrones cocidos con salsa de tomate casero y chorizo 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	932 Kcal 65,9g Prot 61,4g Lip 21,7g Hc	12	517 Kcal 28,3g Prot 23,3g Lip 41,3g Hc	13	838 Kcal 40,6g Prot 51,8g Lip 49,8g 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 Muslo de pollo fresco asado 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 Lomo de cerdo fresco a la plancha Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana stori eco y Pan Integral	
274 Kcal 5,3g Prot 21,5g Lip 13,8g Hc	17	655 Kcal 49,6g Prot 17,1g Lip 68,9g Hc	18	937 Kcal 34,2g Prot 57,4g Lip 63,4g Hc	19	832 Kcal 43,9g Prot 15,4g Lip 100,9g Hc	20	628 Kcal 34g Prot 23,6g Lip 71,2g Hc	21
Crema de borraja fresca ECO Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo 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 Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla 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 Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja 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	568 Kcal 39,2g Prot 33,5g Lip 30,2g Hc	26	651 Kcal 29,9g Prot 35,4g Lip 45,3g Hc	27	1000 Kcal 39,1g Prot 24,6g Lip 83,8g Hc	28
Arroz con tomate casero Filete de abadejo horno con verduras Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Mandarina y Pan 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 Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil 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 Albóndigas 80% vacuno sin gluten en salsa de zanahoria Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana esmeralda eco y Pan Integral	
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 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