

3	4	5	6	7
698 Kcal 26,1g Prot 46,2g Lip 44,6g Hc	758 Kcal 39,7g Prot 29g Lip 78,4g Hc	737 Kcal 32,4g Prot 30,1g Lip 77,5g Hc	896 Kcal 49,9g Prot 33,4g Lip 75,6g Hc	
		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 lacturale natural sin azucar y Pan integral
10	11	12	13	14
698 Kcal 26,1g Prot 46,2g Lip 44,6g Hc	795 Kcal 46,2g Prot 27,6g Lip 77,5g Hc	1008 Kcal 70,9g Prot 64,7g Lip 28,5g	517 Kcal 28,3g Prot 23,3g Lip 41,3g Hc	601 Kcal 15,3g Prot 27,4g Lip 67,2g Hc
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 natural sin azucar lacturale 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 empanado Guarnición de champiñones cebolla y pimiento verde salteados Manzana stori eco y Pan Integral
17	18	19	20	21
351 Kcal 10,3g Prot 24,8g Lip 20,6g Hc	655 Kcal 49,6g Prot 17,1g Lip 68,9g Hc	937 Kcal 34,2g Prot 57,4g Lip 63,4g Hc	832 Kcal 43,9g Prot 15,4g Lip 100,9g Hc	628 Kcal 34g Prot 23,6g Lip 71,2g Hc
Crema de borraja fresca ECO Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale 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 zanaho 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
24	25	26	27	28
872 Kcal 57,8g Prot 22,7g Lip 104g Hc	749 Kcal 51,3g Prot 17,4g Lip 61,4g Hc	568 Kcal 39,2g Prot 33,5g Lip 30,2g Hc	728 Kcal 34,9g Prot 38,6g Lip 52,2g Hc	1000 Kcal 39,1g Prot 24,6g Lip 83,8g Hc
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 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 lacturale 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
31				
504 Kcal 33,7g Prot 26,4g Lip 29,8g Hc				
Crema de calabaza fresca ecológica Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale 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