

692 Kcal 45,2g Prot 30,5g Lip 50,4g Hc	1	478 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 33,2g Hc	2	383 Kcal 28,3g Prot 23,1g Lip 12,5g Hc	3	877 Kcal 59,4g Prot 60,6g Lip 21,4g Hc	4		
Guiso de garbanzos eco con zanahoria Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta ecológica y pan sin gluten (4)		Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Filete de ternera fresca en salsa de zanahoria y cebolla Guarnición de patatas asadas Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten ((12) , (7))		Arroz cocido con calabacín y calabaza Pescado blanco fresco de lonja asado con picadillo de ajo y perejil Guarnición de ensalada de tomate Fruta de temporada y pan sin gluten (4)		Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón Muslo de pollo fresco asado Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))			
454 Kcal 23,8g Prot 34,5g Lip 10,3g Hc	7	443 Kcal 37,2g Prot 24,6g Lip 20g Hc	8	730 Kcal 49,4g Prot 30,9g Lip 54,2g Hc	9	555 Kcal 32,3g Prot 35,5g Lip 22g Hc	10	478 Kcal 34,4g Prot 19,8g Lip 18,4g Hc	11
Salteado de brócoli fresco eco con ajetes Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de tomate Fruta ecológica y pan sin gluten (3 , 12)		Crema de borraja fresca ECO Lomo de cerdo fresco a la plancha con salsa de tomate y pimientos rojos Guarnición de patatas asadas Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))		Guiso de garbanzos eco con boniato Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten ((4) , (7))		Coliflor fresca cocida con patatas Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de temporada y pan sin gluten ((12))		Pasta apta dietas con salsa de tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno salteado con pimiento cebolla y ajo Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta ecológica y pan sin gluten ((4))	
709 Kcal 40,3g Prot 46,7g Lip 28,2g Hc	14	539 Kcal 41,2g Prot 11,8g Lip 41,1g Hc	15	613 Kcal 18,7g Prot 40,9g Lip 41,3g Hc	16		17		18
Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten ((12) , (7))		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta ecológica y pan sin gluten ((4))		Achicoria eco fresca con patata calabaza y mahonesa Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta ecológica y pan sin gluten ((3 , 6 , 12) , (3))					
	21		22		23		24		25
795 Kcal 37,8g Prot 28,9g Lip 91,9g Hc	28	434 Kcal 7g Prot 25,6g Lip 39,3g Hc	29	650 Kcal 30,1g Prot 35,5g Lip 44,4g Hc	30				
Arroz con tomate casero Estofado de pavo fresco con pimiento rojo, verde y cebolla salteadas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale y pan sin gluten ((12) , (7))		Crema de calabaza fresca ecológica Caldereta de pescado blanco fresco de lonja y patatas Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta ecológica y pan sin gluten ((12))		Garbanzos eco con calabaza Tortilla de huevos frescos eco con calabacín y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta ecológica y pan sin gluten ((3))					

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 serán:

- Salmón
- Bacalao
- Palometa
- Caballa
- Migas de bacalao
- Eglefino
- Verdel

Fruta de temporada:

- Pera
- Plátano
- Mandarina
- Sandía
- Melón
- Fresas

Fruta ecológica de temporada:

- Manzana stori
- Manzana Golden
- Manzana esmeralda
- Naranja

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. GLUTEN | 8. FRUTOS SECOS |
| 2. CRUSTÁCEOS | 9. APIO |
| 3. HUEVOS | 10. MOSTAZA |
| 4. PESCADO | 11. SÉSAMO |
| 5. CACAHUETES | 12. SULFITOS |
| 6. SOJA | 13. ALTRAMUCES |
| 7. LÁCTEOS | 14. MOLUSCO |

