

1 520 Kcal 30,8g Prot 35,3g Lip 16,7g Hc 2

Coliflor fresca eco gratinada
Pescado blanco fresco de lonja al orio
Guarnición de patatas asadas
Fruta de temporada y pan sin gluten
((7) , (4) , (12))

728 Kcal 40,6g Prot 27,1g Lip 81,1g Hc 5 422 Kcal 28,5g Prot 23,1g Lip 22,1g Hc 6 613 Kcal 31,6g Prot 33,1g Lip 45,4g Hc 7 506 Kcal 31g Prot 29,5g Lip 24,5g Hc 8 501 Kcal 35,7g Prot 22g Lip 18,7g Hc 9

Arroz con tomate casero
Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12))

Crema de calabaza fresca ecológica
Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12))

Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla
Guarnición de patatas asadas
Yogur sin lactosa y pan sin gluten
((12) , (4))

Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza
Jamonicos de pollo fresco asados
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan sin gluten

Borrajita fresca ECO cocida con zanahorias
Pescado azul fresco de lonja al horno
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (4))

557 Kcal 21,6g Prot 41,5g Lip 20,8g Hc 12 744 Kcal 58,3g Prot 41,7g Lip 32,6g Hc 13 635 Kcal 41g Prot 20g Lip 50,1g Hc 14 530 Kcal 35,6g Prot 32,6g Lip 23,6g Hc 15 412 Kcal 30,1g Prot 23,5g Lip 24,2g Hc 16

Pasta apta dietas en salsa de nata
Huevos fresco eco escalfados con tomate
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur sin lactosa y pan sin gluten
((7) , (3))

Porrusalda (Guiso de puerros frescos, zanahorias frescas eco y patatas)
Muslo de pollo fresco asado
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12))

Potaje de garbanzo con calabaza eco
Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta ecológica y pan sin gluten
((4))

Crema de romanesco fresco eco con manzana
Lomo de cerdo fresco con salsa de tomate
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta de temporada y pan sin gluten
((12))

Acelga fresca eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimentón
Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja
Guarnición de patatas asadas
Fruta de temporada y pan sin gluten
((12))

534 Kcal 24,6g Prot 37,1g Lip 23,2g Hc 19 785 Kcal 38,6g Prot 51,1g Lip 41,5g Hc 20 648 Kcal 50,1g Prot 19,9g Lip 35,5g Hc 21 387 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 13,8g Hc 22 779 Kcal 45,5g Prot 39,5g Lip 51,2g Hc 23

Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca
Tortilla de patata con huevos frescos eco
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (3) , (12))

Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa
Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria
Guarnición de lechuga romana iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((3) , (6) , (12))

Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla
Pescado azul fresco de lonja al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg y tomate cherry
Yogur sin lactosa y pan sin gluten
((4))

Salteado de brócoli fresco eco con ajetes
Filete pavo fresco en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan sin gluten

Guiso de garbanzos eco con zanahoria
Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero
Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados
Fruta ecológica y pan sin gluten
((4))

359 Kcal 13,1g Prot 31,5g Lip 5,2g Hc 26 609 Kcal 33,1g Prot 35,9g Lip 35,4g Hc 27 409 Kcal 29,2g Prot 21,8g Lip 21,8g Hc 28 456 Kcal 28g Prot 32g Lip 13,1g Hc 29 578 Kcal 31,5g Prot 37,7g Lip 23,4g Hc 30

Arroz cocido en salsa de zanahoria
Revuelto huevos frescos eco atún
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur sin lactosa y pan sin gluten
((3) , (4))

Acelga fresca eco estofada con refrito de ajos
Filete de merluza rebozada sin gluten
Guarnición mahonesa
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12) , (3) , (4) , (6))

Pasta apta dietas con salsa de tomate casero
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((4))

Crema de borrajita fresca ECO
Bistec de pollo fresco al ajillo
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta ecológica y pan sin gluten
((12))

Berza fresca eco salteada con refrito de ajos
Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan sin gluten
((12))

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

Las frutas de temporada serán:

Plátano
Pera
Mandarina
Sandia
Melón
Fresas

Las frutas ecológicas serán:

Naranja
Manzana Golden
Manzana stori
Manzana esmeralda

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- | | |
|---------------|-----------------|
| 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 |