

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 Integral
((7) , (4) , (12) , (1))

837 Kcal 41,8g Prot 27,1g Lip 103,9g Hc 5 531 Kcal 29,7g Prot 23,1g Lip 44,9g Hc 6 613 Kcal 31,6g Prot 33,1g Lip 45,4g Hc 7 506 Kcal 31g Prot 29,5g Lip 24,5g Hc 8 611 Kcal 36,9g Prot 22g Lip 41,5g 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 de Temporada y Pan integral
((12) , (1))

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 de Temporada y Pan integral
((12) , (1))

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 desnatado natural sin azucar y pan integral
((12) , (4) , (7))

Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza
Jamonicos de pollo fresco asados
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
((1))

Borraja fresca ECO cocida con zanahorias
Pescado azul fresco de lonja al horno
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (4) , (1))

927 Kcal 30,7g Prot 78,6g Lip 20,8g Hc 12 853 Kcal 59,5g Prot 41,7g Lip 55,4g Hc 13 710 Kcal 44,2g Prot 16,5g Lip 69,7g Hc 14 677 Kcal 24,9g Prot 52,7g Lip 23,5g Hc 15 412 Kcal 30,1g Prot 23,5g Lip 24,2g Hc 16

Coditos cocidos en salsa de nata bacon
Huevos fresco eco escalfados con tomate
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral
((1) , (6) , (7) , (12) , (3) , (7))

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 de Temporada y Pan integral
((12) , (1))

Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro
Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((1) , (4))

Crema de romanescu fresco eco con manzana
Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta de Temporada y Pan Integral
((12) , (7) , (12) , (1))

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 Integral
((12) , (1))

643 Kcal 25,8g Prot 37,1g Lip 46g Hc 19 894 Kcal 39,8g Prot 51,1g Lip 64,3g Hc 20 648 Kcal 50,1g Prot 19,9g Lip 35,5g Hc 21 387 Kcal 36g Prot 22,9g Lip 13,8g Hc 22 888 Kcal 46,7g Prot 39,5g Lip 74g 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 de Temporada y Pan integral
((12) , (3) , (12) , (1))

Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa
Bistec de pollo fresco en salsa de zanahoria
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((3) , (6) , (12) , (1))

Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla
Pescado azul fresco de lonja al horno
Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry
Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral
((4) , (7))

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 Integral
((1))

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 de Temporada y Pan integral
((4) , (1))

359 Kcal 13,1g Prot 31,5g Lip 5,2g Hc 26 704 Kcal 33,9g Prot 38,4g Lip 55,4g Hc 27 731 Kcal 38,4g Prot 17,5g Lip 97,1g 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 desnatado natural sin azucar y pan integral
((3) , (4) , (7))

Acelga fresca eco estofada con refrito de ajos
Filete merluza horno con g.
Guarnición mahonesa
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((12) , (4) , (3) , (6) , (1))

Macarrones cocidos con salsa de tomate casero
Pescado blanco fresco de lonja al horno
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
((1) , (3) , (6) , (10) , (4) , (1))

Crema de borraja fresca ECO
Bistec de pollo fresco al ajillo
Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia
Fruta de Temporada y Pan Integral
((12) , (1))

Berza fresca eco salteada con refrito de ajos
Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla
Guarnición de ensalada de tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
((12) , (1))

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
- Egolfino
- Verdel

Las frutas de temporada serán:

- Plátano
- Pera
- Mandarina
- Sandía
- 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 |

