

397 Kcal 15,2g Prot 33,2g Lip 7,5g Hc	2	422 Kcal 31,2g Prot 14,6g Lip 43,3g Hc	3	648 Kcal 42,4g Prot 11,8g Lip 63,9g Hc	4	817 Kcal 38,6g Prot 54,1g Lip 42,1g Hc	5	677 Kcal 39,1g Prot 42,5g Lip 30,2g Hc	6
Arroz cocido con calabacín y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((3 , 7) , (1))		Borrajá fresca ECO cocida con zanahorias Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))		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 de Temporada y Pan integral ((4) , (1))		Crema de achicoria fresca eco con patatas y zanahoria Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla Guarnición de patatas asadas Yogur desnatado natural sin azúcar y pan integral ((12) , (7))		Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Pescado blanco fresco de lonja asado con picadillo de ajo y perejil Guarnición mahonesa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4 , 12) , (4) , (3 , 6) , (1))	
701 Kcal 16,9g Prot 52g Lip 35,5g Hc	9	794 Kcal 57,7g Prot 27,6g Lip 68,9g Hc	10	456 Kcal 30g Prot 25,3g Lip 23,9g Hc	11	378 Kcal 29,5g Prot 30,5g Lip 2,2g Hc	12	793 Kcal 38,5g Prot 14,4g Lip 101,9g Hc	13
Coliflor fresca eco gratinada Tortilla de huevos frescos eco con patata y calabacín Guarnición de ensalada de lechuga batavia mezclum y cherris Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((7) , (3) , (1))		Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Lomo de cerdo fresco en salsa de ajo y perejil Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (12))		Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición arroz blanco Yogur desnatado natural sin azúcar y pan integral ((12) , (4) , (7))		Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz Filete de pavo fresco al horno con salsa de zanahoria Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (12) , (1))		Arroz con tomate casero Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))	
650 Kcal 32,6g Prot 25,8g Lip 69,3g Hc	16	539 Kcal 30,9g Prot 24,2g Lip 44,2g Hc	17	732 Kcal 46,9g Prot 24,8g Lip 64,4g Hc	18	898 Kcal 59,8g Prot 60,8g Lip 25,7g Hc	19	628 Kcal 40,5g Prot 29,7g Lip 41,8g Hc	20
Macarrones cocidos con salsa de tomate casero y chorizo Nuggets de Pollo Caseros Guarnición de patatas fritas Yogur desnatado natural sin azúcar y pan integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (7))		Crema de borrajá fresca ECO Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))		Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))		Acelga fresca eco estofada con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1))		Lentejas eco guisadas con calabacín Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((1) , (3 , 12))	
	23		24		25		26		27

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
- Egilefino
- 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 |