

397 Kcal 15,2g Prot 33,2g Lip 7,5g Hc 2	503 Kcal 8,3g Prot 31,8g Lip 41,7g Hc 3	648 Kcal 42,4g Prot 11,8g Lip 63,9g Hc 4	701 Kcal 25,3g Prot 45,1g Lip 47,6g 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 Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (12), (1, 6), (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 Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de patatas asadas Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral (12), (3, 4), (1, 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	744 Kcal 51,1g Prot 20,8g Lip 75,6g Hc 10	532 Kcal 35g Prot 28,6g Lip 30,8g Hc 11	508 Kcal 17g Prot 48,7g Lip 0,5g 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 Filete de merluza rebozada sin gluten Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (1), (3, 4)	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición arroz blanco Yogur natural sin azúcar lactural y pan integral (12), (4), (1, 7)	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maíz Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral (4), (3, 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)
834 Kcal 22,8g Prot 23g Lip 127g Hc 16	560 Kcal 19,9g Prot 34,1g Lip 38,7g Hc 17	732 Kcal 46,9g Prot 24,8g Lip 64,4g Hc 18	659 Kcal 46,8g Prot 44g Lip 45,9g Hc 19	628 Kcal 40,5g Prot 29,7g Lip 41,8g Hc 20
Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Empanadilla de Atún Guarnición de patatas fritas Natillas de vainilla y pan integral (1, 3, 6, 10), 2, 4, 7, 9, 14), 7)	Crema de borrajá fresca ECO Huevos frescos eco cocidos en salsa de perejil cebolla y ajo Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral (12), (3, 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 fresco eco estofada con refrito de ajos Limanda orio Guarnición de patatas asadas Fruta de Temporada y Pan Integral (12), (4, 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
- 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 |