

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
Sandia
Melón
Fresas

Las frutas ecológicas serán:

Naranja
Manzana Golden
Manzana stori
Manzana esmeralda

774 Kcal 25,4g Prot 30,5g Lip 92,7g Hc 3	979 Kcal 65g Prot 64,1g Lip 33,2g Hc 4	792 Kcal 54,8g Prot 14,6g Lip 78,2g Hc 5	813 Kcal 20,8g Prot 8,5g Lip 95,7g Hc 6	688 Kcal 27,1g Prot 22,5g Lip 33,3g Hc 7
Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (3 , 7) , (1))	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lactural y pan integral ((12) , (1 , 7))	Lentejas eco con arroz guisadas Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))	Crema de Puerros Frescos ECO patatas y zanahoria Arroz integral eco cocido con pollo, cebolla y pimiento verde Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1))	Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria, pimiento y cebolla Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3) , (4) , (1))
417 Kcal 15g Prot 32g Lip 16,4g Hc 10		674 Kcal 50,7g Prot 25,7g Lip 47,9g Hc 12	943 Kcal 40,2g Prot 66,3g Lip 44,1g Hc 13	680 Kcal 47,5g Prot 24,6g Lip 58,7g Hc 14
Sopa de cocido con fideos(gallina, carcasa, apio, puerro, fideos) Revuelto de huevos frescos eco salteados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((1 , 3 , 6 , 9 , 10) , (3) , (1))		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Pescado blanco fresco de lonja al horno en salsa de tomate casero Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lactural y pan integral ((4) , (1 , 7))	Borrajá fresca ECO cocida con zanahorias Lomo de cerdo fresco frito en salsa de cebolla Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (6 , 7 , 12) , (1))	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Limanda rebozada sin gluten Guarnición de patata dado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 4) , (12) , (1))
657 Kcal 22,4g Prot 25,5g Lip 80,7g Hc 17	737 Kcal 31,6g Prot 30,5g Lip 25g Hc 18	416 Kcal 36,3g Prot 15,8g Lip 10,9g Hc 19	785 Kcal 34g Prot 52g Lip 44,9g Hc 20	702 Kcal 55g Prot 18,4g Lip 63,5g Hc 21
Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca y cebolla Arroz integral eco cocido con tortilla, cebolla y pimiento verde Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1 , 3) , (1))	Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maíz huevo duro y AOVE Bistec de pollo fresco a la plancha en salsa de zanahoria Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3) , (1))	Lentejas eco guisadas con cebolla# Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lactural y pan integral ((1 , 6) , (4) , 7))	Espaguetis integrales cocidos con salsa de tomate Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanahoria y cebolla Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((1 , 3 , 6 , 10) , (12) , (1))	Alubia blanca eco guisada con pimiento verde zanahoria cebolla y pimiento Filete de merluza al horno en salsa de cebolla y guisantes Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((4) , (1))
783 Kcal 31,1g Prot 49,1g Lip 51,5g Hc 24	440 Kcal 30,5g Prot 15,9g Lip 44,5g Hc 25	660 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 65,3g Hc 26	793 Kcal 23,3g Prot 61,7g Lip 32,7g Hc 27	638 Kcal 19,3g Prot 40g Lip 42,8g Hc 28
Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza salteados Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lactural y pan integral ((1) , (3 , 12) , (1 , 7))	Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca y cebolla Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))	Lentejas eco guisadas con calabacín Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))	Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Salchichas con 83% de magro de cerdo fritas con tomate Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezclum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (7 , 12) , (1))	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con maíz aceitunas Guiso de garbanzos eco con zanahoria Fruta de Temporada y Pan Integral ((1))

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 |