

C.E.I.P. Tempranales / Abril



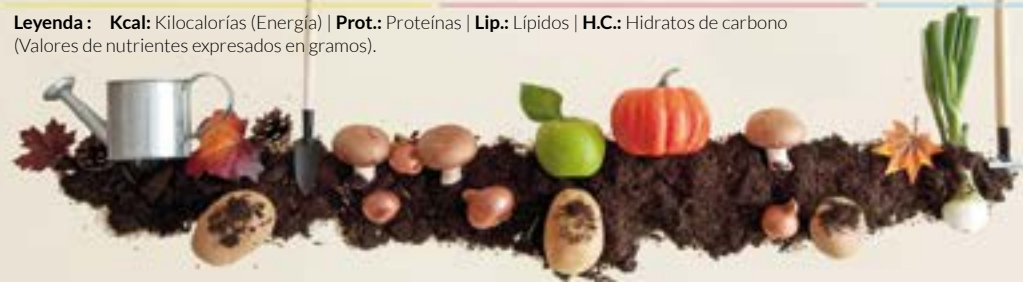
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
29				30				31				1				2			
Marzo				Marzo				Marzo				FESTIVO				FESTIVO			
5				6				7				8				9			
FESTIVO				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Limanda rebozada con zanahoria baby Breaded limanda with carrot Yogurt Yoghurt Kcal. 633 Prot. 34 Lip. 19 H.C. 82				Guisantes salteados con jamón Sauted peas with ham Tortilla de patata con ensalada mixta Spinach omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 787 Prot. 26 Lip. 33 H.C. 96				Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs stew with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 727 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 90				Arroz con tomate Rice in tomato sauce Pescadilla al horno con verduras asadas Baked hake with vegetables Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 695 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 86			
12				13				14				15				16			
Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables Huevos villaroy con zanahorial rallada Villaroy eggs with carrot Yogurt Yoghurt Kcal. 740 Prot. 34 Lip. 21 H.C. 103				Paella mixta Fish and meat paella Bacalao horno con calabaza asada Baked cod with pumpkin Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 758 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 106				Brocoli salteado con pavo Sauted broccoli with turkey Pollo estofado con arroz integral Chicken stew with rice Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 640 Prot. 22 Lip. 26 H.C. 85				Crema de puerro y zanahoria Carrot and lek cream Merluza a la gallega con patata vapor Baked hake with potatoes Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 656 Prot. 33 Lip. 21 H.C. 85				Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99			
19				20				21				22				23			
Lentejas con zanahoria y puerro Lentils stew with vegetables Cinta de lomo con champiñon salteado Grilled pork loin with mushrooms Gelatina Jelly Kcal. 776 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 84				Espaguetis con pavo Spagetti in tomato sauce with turkey Filete de merluza con lechuga zanahoria y aceitunas Baked hake with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 657 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 97				Menestra de verdura Vegetables stew Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 713 Prot. 36 Lip. 25 H.C. 88				Paella con pollo y verduras Chicken and vegetable paella Limanda horno con pisto Baked limanda with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 742 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 105				Judías pintas estofadas Pinto beans stew Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 700 Prot. 20 Lip. 21 H.C. 107			
26				27				28				29				30			
Fideua mixta Fish and meat fideua Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 776 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 84				Calabacín rebozado Battered courgette Lomo al ajillo con puré de patata Grilled pork loin with garlic and potato puree Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 762 Prot. 22 Lip. 45 H.C. 68				Lentejas con arroz Lentils stew with rice Huevos rellenos con pisto Stuffed eggs with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 742 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 105				Puré de verdura Vegetables Puree Hamburguesa con patatas Grilled burger with chips Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 826 Prot. 27 Lip. 36 H.C. 99				Tallarines con chorizo Spagetti with chorizo Salmon horno con ensalada Baked salmon with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 746 Prot. 30 Lip. 29 H.C. 92			

Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.



Artesanía
Gastronómica
Alcarmona

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
Marzo	Marzo	Marzo	FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
FESTIVO	- Sopa de lluvia - Salmón plancha - Fruta y lácteo	- Berenjenas al horno rellenas de carne - Fruta y lácteo	- Acelgas rehogadas - Empandillas al horno - Fruta y lácteo	- Puré de calabacín - Ternera plancha - Fruta y lácteo
12	13	14	15	16
- Puré de verdura - Hamburguesa plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Salchichas al horno - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y lácteo	- Verdura salteada - Merluza rebozada - Fruta y lácteo
19	20	21	22	23
- Ensalada tropical - Varitas de Merluza - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Pavo plancha - Fruta y Lácteo	- Calabacines al Horno - Calamares rebozados - Fruta y Lácteo	- Sopa verdura - Filete ternera - Fruta y lácteo	- Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo
26	27	28	29	30
- Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Gallo a la Plancha - Fruta y lácteo	- Crema de Zanahorias - Gallo de lomo - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Gallo rebozado - Fruta y Lácteo	- Guisantes con jamón - Tortilla francesa - Fruta y lácteo



productos ecológicos



Utilizamos aceite de oliva virgen extra para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas, así como leche 100% ecológica servida como postre.



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO

«Una adecuada alimentación y ejercicio mejoran las funciones en todo el cuerpo de todas las personas.»
- Lauren -

Artesanía
Gastronómica
Alcarreña