



CEIP Tempranales

Menú mes de abril



***Sugerencia del mes del Chef**
Abril saludable

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
FESTIVO	<p>Puré de verduras Vegetable pure</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with salad</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Brocoli ecológico rehogado con pimentón Sauted broccoli with paprika</p> <p>Lasaña boloñesa Bolognese lasagna,</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p>Macarrones integrales con tomate Macaronni tomato sauce</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91</p>	<p>Lentejas guisadas con puerro y patata Lentils stew</p> <p>Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs stew with cous cous</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>
8	9	10	11	12
<p>Coditos bolognese Pasta in bolognese sauce</p> <p>Filete de merluza horno con lechuga y tomate Baked hake with salad</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Judías verdes con tomate Green beans in tomato sauce</p> <p>Huevos villaroy con lechuga y zanahoria Villaroy eggs wit salad</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p>Lentejas guisadas con zanahoria y patata Lentils stew with vegetables</p> <p>Salmón asado al eneldo con ensalada Baked salmon with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Crema de zanahoria ecológico Bio carrot puree</p> <p>Lomo al ajillo horno con patata panadera Baked pork loin with garlic and baked potatoes</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91</p>	<p>Arroz con tomate Rice in toamto sauce</p> <p>Pollo asado con patatas Roast chciken with chips</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 772 Prot. 36 Lip. 17 H.C. 74</p>
15	16	17	18	19
<p>Judías blancas con zanahoria y puerro Beans stew with vegetables</p> <p>Rabas de calamar con lechuga y maíz Fried squid with salad</p> <p>Natillas, pan integral Custard, wholemead bread</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p>Guisantes salteados con pavo Sauted peas with turkey</p> <p>Pollo estofado con arroz integral Chicken stew with rice</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Sopa de picadillo Egg and ham soup</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Calabacín rebosada Battered courgette</p> <p>Lacón asado con patata y pimentón Grilled pork ham with pottoes</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91</p>	<p>Macarrones con tomate Macaronni in tomato saucie</p> <p>Bacalao en salsa con lechuga y maíz Baked sole with salad</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>
22	23	24	25	26
<p>Espirales tricolor al ajillo Tricolor pasta with garlic sauce</p> <p>Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido soup</p> <p>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Puré de calabacín ecológico Ecologic courgette puree</p> <p>Escalope de pollo con patatas Grilled chicken with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Fideua de verdura Vegetables fideua</p> <p>Bacalao al horno con pisto Baked cod with ratatouille</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91</p>	<p>Brócoli con patata y zanahoria Sauted broccoli with carrot</p> <p>Salchichas de ave con pure de patata Meat stew on tomato suce</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>
29	30	1	2	3
<p>Judías blancas guisadas Beans stew</p> <p>Abadejo romana con ensalada Battered pollock with salad</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>	<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Cinta lomo horno con lechuga y maíz Baked pork loin with salad</p> <p>Fruta de temporada, pan Fruit, bread</p> <p>Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	MAYO	MAYO	MAYO

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

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 FESTIVO	2 - Verdura rehogada - Pescado plancha - Fruta	3 - Arroz con tomate - Pollo plancha - Fruta	4 - Ensalada Tomate - Merluza romana - Fruta	5 - Pure de calabacín - Canelones - Fruta
8 - Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	9 - Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	10 - Arroz salteado - Tortilla de jamón - Fruta y Lácteo	11 - Sopa de fideos - Merluza rebozada - Fruta y Lácteo	12 - Guisantes con jamón - Filete de pavo - Fruta y Lácteo
15 - Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y Lácteo	16 - Acelgas salteadas - Salchichas al horno - Fruta y lácteo	17 - Puré de calabacín - Boquerones rebozados - Fruta y Lácteo	18 - Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y Lácteo	19 - Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo
22 - Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y lácteo	23 - Ensalada pasta - Gallo plancha - Fruta y lácteo	24 - Calabacines al horno - Lomo plnacha - Fruta y lácteo	25 - Sopa verdura - Croquetas - Fruta y lácteo	26 - Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo
29 - Pure de verdura - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	30 - Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	1 MAYO	2 MAYO	3 MAYO

Abril se viste de verde

Disfruta de los parques de tu ciudad

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña