



# CEIP Tempranales

## Menú mes de abril



**Sugerencia del mes del Chef**  
Abril literario  
Día de Don Quijote

*Nuevas guarniciones.*

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

*En un lugar de La Mancha...*

| Mon   | Tue   | Wed   | Thu  | Fri   |
|---|---|---|--|---|
| 30  | 31  | 1   | 2  | 3   |
| VACACIONES  | VACACIONES  | VACACIONES  | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 6   | 7   | 8   | 9  | 10  |
| VACACIONES  | <p><b>Arroz ecológico con tomate</b><br/>Organic rice with tomato</p> <p><b>Salchichas de pavo con ensalada</b><br/>Turkey sausages with salad ADO: S</p> <p><b>Yogur, y pan</b><br/>Yogurt, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>                   | <p><b>Crema de verdura</b><br/>Vegetable cream</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b><br/>French omelet with salad ADO: H</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b><br/>Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>  | <p><b>Garbanzos estofados con verduras</b><br/>Stewed chickpeas with vegetables ADO: B</p> <p><b>Bacalao al horno con ensalada</b><br/>Baked cod with salad ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>                      | <p><b>Coliflor rehogada con jamón</b><br/>Cauliflower sautéed with ham</p> <p><b>Pollo al guisado con patata</b><br/>Baked chicken with potatoes</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p> |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17  |
| <p><b>Judía verde ecológica rehogada con ajo y pimentón</b><br/>Sautéed bio green beans with garlic</p> <p><b>Huevos villaroy con ensalada</b><br/>Villaroy eggs with potato ADO: GHLPRS</p> <p><b>Yogur y pan integral</b><br/>Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p> | <p><b>Pasta integral con tomate</b><br/>Pasta with tomato ADO: GHS</p> <p><b>Salmón a la naranja con zanahoria baby</b><br/>Orange salmon with carrot ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p> | <p><b>Brócoli salteado con ajo y pimentón</b><br/>Sautéed broccoli with garlic</p> <p><b>Albóndigas en salsa con cous cous</b><br/>Meatballs in sauce with couscous ADO: GSL</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b><br/>Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p> | <p><b>Lentejas ecológicas guisadas con verduras</b><br/>Organic lentils stewed with vegetables ADO: BG</p> <p><b>Tilapia al limón con ensalada</b><br/>Lemon tilapia with potato ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p> | <p><b>Arroz 3 delicias</b><br/>Rice 3 delicacies</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b><br/>Loin pork with salad</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>                               |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24  |
| <p><b>Judías blancas estofadas con verduras</b><br/>Stewed white beans ADO: B</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b><br/>Potato omelet with salad ADO: H</p> <p><b>Gelatina y pan integral</b><br/>Gelatine and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97</p>                       | <p><b>Crema de verdura</b><br/>Vegetable cream</p> <p><b>Pollo al horno con arroz</b><br/>Roasted hicken with rice</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>   | <p><b>Pasta integral a la bolognesa</b><br/>Whole wheat pasta in bolegnese sauce ADO: GHS</p> <p><b>Abadejo al limón con ensalada</b><br/>Pout with lemon and salad ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b><br/>Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>   | <p><b>Coliflor de la Mancha con cebolla</b><br/>Sautéed coliflower with onion</p> <p><b>Lacón a la manchega con patata</b><br/>Galician style lacón with potato</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>                         | <p><b>Sopa de cocido</b><br/>Stew soup ADO: HG</p> <p><b>Cocido Completo</b><br/>Chickpeas meat and cabbage stew ADO: B</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>                          |
| 27  | 28  | 29  | 30   | 1   |
| <p><b>Brócoli salteado con ajo y pimentón</b><br/>Sautéed broccoli with garlic</p> <p><b>Hamburguesa con patata</b><br/>Burger with potato</p> <p><b>Yogur y pan integral</b><br/>Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>   | <p><b>Pasta integral con tomate</b><br/>Whole wheat with tomato pasta ADO: GHS</p> <p><b>Merluza al horno con ensalada</b><br/>Hake with salad ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 798 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 99</p>        | <p><b>Arroz con verduras</b><br/>Stewed potatoes with vegetables</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto</b><br/>Boiled eggs with ratatouille ADO: H</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b><br/>Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 709 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 76</p>                              | <p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b><br/>Stewed white beans with vegetables ADO: B</p> <p><b>Pavo al horno con ensalada</b><br/>Roasted turkey with potato ADO: L</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b><br/>Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>              | FESTIVO   |

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

**Leyenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Legumbre: B  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M  
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





## Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

## Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.



## Sugerencias para la cena

| Mon  | Tue   | Wed  | Thu  | Fri  |
|--|---|--|--|--|
| 30   | 31  | 1  | 2  | 3  |
| VACACIONES   | VACACIONES  | FESTIVO  | FESTIVO  | FESTIVO  |
| 6  | 7   | 8  | 9  | 10   |
| VACACIONES   | Verduras asada<br>Merluza rebozada<br>Fruta o yogur                         | Ensalada de pasta<br>Pollo a la plancha con pimientos<br>Fruta o yogur | Sopa de arroz<br>Revuelto de champiñones<br>Fruta o yogur          | Ensalada mixta<br>Trucha a la navarra<br>Fruta o yogur                     |
| 13   | 14  | 15   | 16   | 17   |
| Pasta con tomate<br>Pavo a la plancha<br>Fruta o yogur           | Calabacín a la plancha<br>Tortilla de patata<br>Fruta o yogur               | Ensalada campera<br>Sepia a la plancha<br>Fruta o yogur                | Arroz con tomate<br>Huevos a la plancha con jamón<br>Fruta o yogur | Ensalada de tomate y cebolla<br>Pollo al horno con patata<br>Fruta o yogur |
| 20   | 21  | 22   | 23   | 24   |
| Sopa de pasta<br>Filete de ternera a la plancha<br>Fruta o yogur | Garbanzos salteados con verduras<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta o yogur | Ensalada mixta<br>Tortilla de jamón y queso<br>Fruta o yogur           | Arroz con champiñones<br>Bonito con tomate<br>Fruta o yogur        | Verduras a la plancha<br>Pollo guisado<br>Fruta o yogur                    |
| 27   | 28  | 29   | 30   | 1  |
| Ensalada de pasta<br>Huevos fritos<br>Fruta o yogur              | Ensalada verde<br>Conejo al ajillo<br>Fruta o yogur                         | Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con pimientos<br>Fruta o yogur  | Patatas guisadas con verduras<br>Lubina al horno<br>Fruta o yogur  | FESTIVO  |

## Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña