



# CEIP Tempranales

## Menú mes de enero



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Menú internacional  
DIA 18 MENÚ BALCÁNICO

Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>10</b> Lasaña a la boloñesa Bolognese lasagna	<b>11</b> Lentejas con patata y puerro Lentils stew	<b>12</b> Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce	<b>13</b> Menestra de verdura Vegetables stew	<b>14</b> Macarrones a la carbonara Macaroni in carbonara sauce
Tortilla de patata con lechuga, zanahoria y aceituna Potato omelette with salad	Salchichas de pavo con lechuga y maíz Turkey sausages with salad	Bacalao asado con lechuga y remolacha Battered cod with salad	Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes	Ventresca merluza con lechuga, mezzclum y quinoa. Battered belly hake with salad
Yogur y pan integral Yogurt and whole bread Kcal. 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 91	Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99
<b>17</b> Fideuá de pollo Chicken fideua	<b>18 menú Balcánico*</b> Pile s bial oriz i gabi Arroz, cebolla, champiñón y pollo	<b>19</b> Sopa de estrellas Stars soup	<b>20</b>	<b>21</b> Garbanzos con arroz integral Stewed chickpeas with rice
Salmón en salsa de naranja con zanahoria baby Baked in orange sauce with carrot	Kofte na raras za kartofena salata Carne picada con cebolla, comino, tomate y ensalada de patata	Tortilla de patata con ensalada de col Potato omelette with salad	FESTIVO	Fte. de merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with salad
Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82	Kiselu mlyako Yogurt griego Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93		Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97
<b>24</b> Espaguetis integrales con chorizo Spagetti with chorizo	<b>25</b> Puré de zanahoria Carrot puree	<b>26</b> Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal	<b>27</b> Brócoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham	<b>28</b> Judías blancas estofadas con verduras Beans stew with vegetables
Pescadilla romana con lechuga, cebolla y maíz Battered hake with lettuce and corn	Escalope de pollo con patata panadera Breaded chicken with potato	Huevos villaroy, ensalada de col Villaroy eggs with salad	Ragout de pavo con arroz basmati Turkey ragout with rice	Rape al horno con pisto Battered monkfish with pisto
Yogur y pan integral Yogurt and bread Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85	Manzana ecológica, leche y pan Bio apple, milk, bread Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	Fruta de temporada, leche y pan Fruit and milk, bread Kcal. 634 Prot. 25 Lip. 30 H.C. 66	Fruta de temporada, leche y pan Fruit and milk, bread Kcal. 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66
<b>31</b> Puré de verduras, espinaca, zanahoria, cebolla y puerro Vegetables puree	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Cinta lomo al ajillo con puré de patata y manzana Garlic loin tape with puree	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO
Yogur y pan integral Yogurt and whole bread Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87				

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

**Nuevas guarniciones.**

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



**Frutas de temporada**  
Naranja, mandarina, pera, manzana y platano.

**Verduras de temporada**  
Calabacín, brócoli, zanahoria calabaza, coliflor, lechuga, espinaca.



## Sugerencias para la cena

Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>10</b> - Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	<b>11</b> - Ensalada de tomate - Calamares a la plancha - Fruta y leche	<b>12</b> - Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	<b>13</b> - Sopa de lluvia - Lenguado al horno - Fruta y leche	<b>14</b> - Pasta con tomate - Filete a la plancha - Fruta y leche
<b>17</b> - Acelgas con patatas - Croquetas de jamón - Fruta y leche	<b>18</b> - Arroz con champiñón - Merluza rebozada - Fruta y leche	<b>19</b> - Ensalada mixta - Calamares rebozados - Fruta y leche	<b>20</b> - Guisantes con jamón - Tortilla de atún - Fruta y leche	<b>21</b> - Consomé - Filete de pollo con ensalada - Fruta y leche
<b>24</b> - Pisto - Chuleta de cerdo - Fruta y leche	<b>25</b> - Pasta - Pescado a la plancha - Fruta y leche	<b>26</b> - Ensalada - Filete de ternera - Fruta y leche	<b>27</b> - Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	<b>28</b> - Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
<b>31</b> - Ensalada al gusto - Filete de merluza con tomate - Fruta y leche	<b>1</b> ENERO	<b>2</b> ENERO	<b>3</b> ENERO	<b>4</b> ENERO

## Enero mes de la salud

*Haz deporte es salud*

*Recicla ayuda al planeta*



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña