

C.E.I.P. Tempranales / Febrero



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
1				2				3				4				5			
Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables				Macarrones con pavo y tomate Macaroni with turkey in tomato sauce				Judías verdes rehogadas Sauted green beans				Garbanzos con arroz y verdura Chickpeas stew with rice				Pure de calabaza Pumpkin puree			
Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with salad				Salmon al horno con ensalada Baked salmon in sauce with salad				Jamoncitos de pollo con patata panadera Roast chicken with potatoes				Filete de limanda empanado con zanahoria y lechuga Breaded limanda with salad				Lomo al ajillo con patatsa fritas Grilled porl loin with potatoes			
Yogurt , pan Yoghurt, bread				Fruta, Leche , Pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 724	Prot. 33	Lip. 34	H.C. 73	Kcal. 740	Prot. 31	Lip. 28	H.C. 92	Kcal. 687	Prot. 31	Lip. 29	H.C. 76	Kcal. 800	Prot. 34	Lip. 31	H.C. 96	Kcal. 779	Prot. 28	Lip. 36	H.C. 85
8				9				10				11				12			
Arroz tres delicias Three delices rice				Puré de zanahoria Carrot puree				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna				Sopa de cocido con fideos Cocido soup				Brócoli salteado con jamón Suted broccoli with ham			
Dados de rape con maíz lechuga y aceituna Batered monkfish with salad				Filetes rusos con patatas dado Burguer in sauce wit potatoes				Bacalao rebozado con ensalada mixta Battered cod with salad				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew				Ragout de pavo con cous cous Turkey stew with cous cous			
Yogurt , pan Yoghurt, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 528	Prot. 27	Lip. 17	H.C. 67	Kcal. 764	Prot. 28	Lip. 29	H.C. 97	Kcal. 812	Prot. 36	Lip. 32	H.C. 96	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal. 812	Prot. 36	Lip. 32	H.C. 96
15				16				17				18				19			
Espaguettis boloñesa Bolognese spagetti				Judías pintas estofadas Beans stew				Crema de verduras Vegetables cream				Arroz ecológico con vegetales Ecologic rice with vegetables				NO LECTIVO			
Filete de limanda con lechuga y maíz Baked sole with salad				Tortilla de espinacas y ensalada Spinach omelette with salad				Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes				Ventresca de merluza horno con tomate Baked hake in tomato sauce							
Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Yogurt , pan Yoghurt, bread							
Kcal. 660	Prot. 34	Lip. 25	H.C. 75	Kcal. 730	Prot. 30	Lip. 31	H.C. 83	Kcal. 832	Prot. 34	Lip. 30	H.C. 106	Kcal. 590	Prot. 24	Lip. 17	H.C. 86				
22				23				24				25				26			
NO LECTIVO				Lentejas con chorizo Lentils stew with chicken				Caracolas con tomate Pasta with tomato				Pure de calabacín ecológico Ecologic courgette puree				Patatas con ternera Potato stew with veal			
				Huevos villaroy con pisto Villaroy eggs with pisto				Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad				Filete de pollo con patatas Grilled chicken with potatoes				Bacalao encebollado Baked cod with onion			
				Yogurt , pan Yoghurt, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread			
				Kcal. 671	Prot. 27	Lip. 24	H.C. 85	Kcal. 839	Prot. 37	Lip. 38	H.C. 87	Kcal. 858	Prot. 29	Lip. 36	H.C. 104	Kcal. 724	Prot. 27	Lip. 21	H.C. 106

Legenda : 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
Alcarroña

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	2 - Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	3 - Ensalada al Gusto - Merluza Plancha - Fruta	4 - Calabacín plancha - Lacón asado - Fruta	5 - Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta y leche
8 - Acelgas con Patatas - Tortilla al gusto - Fruta	9 - Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	10 - Judías verdes - Filete plancha - Fruta	11 - Guisantes salteados - Calamares - Fruta	12 - Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
15 - Consomé - Filete pollo con Ensalada - Fruta	16 - Verdura rehogada - Lomo plancha - Fruta	17 - Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	18 - Ensalada Tomate - Canelones - Fruta	19 NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	23 - Espinacas salteadas - Croquetas caseras - Fruta	24 - Ensalada gusto - Tortilla de patata - Fruta	25 - Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	26 - Ensalada mixta - Lomo plancha - Fruta



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



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña