



# CEIP Tempranales

## Menú mes de febrero



\*Sugerencia del mes del Chef  
Menú internacional

DIA 1 MENÚ AÑO NUEVO CHINO



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31	1 menú Año Nuevo Chino*	2	3	4
ENERO	<p>Arroz frito chino con verduras y huevo Fried rice with vegetables</p> <p>Pollo al limón con setas Lemon chicken stew with mushrooms</p> <p>Buñuelos dulces chinos Sweet chinese Fritters</p> <p>Kcal. 666 Prot. 28 Lip. 60 H.C. 56</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with chorizo</p> <p>Fte. de merluza al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot</p> <p>Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>	<p>Puré de calabaza Pumpkin puree</p> <p>Chuleta de sajonia con lechuga y zanahoria Grilled sajonia with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117</p>	<p>Alubias con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables</p> <p>Filete de lenguadina empanado con pisto Breaded sole with pisto</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 654 Prot. 30 Lip. 17 H.C. 93</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz tres delicias Three delices rice</p> <p>Pescadilla rebozada con maíz lechuga y aceituna Battered hake with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34</p>	<p>Puré de zanahoria Carrot puree</p> <p>Filetes rusos con patatas dado Burger in sauce wit potatoes</p> <p>Manzana ecológica, leche y pan Bio apple, milk and bread</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido soup</p> <p>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p>Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Lasaña a la boloñesa Bolognese lasagna</p> <p>Bacalao al horno con ensalada mixta Battered cod with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 777 Prot. 33 Lip. 25 H.C. 103</p>	<p>Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham</p> <p>Pollo guisado con <i>cous cous</i> Chicken stew with <i>cous cous</i></p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>
14	15	16	17	18
<p>Crema de verduras (patata, espinaca, zanahoria y puerro) Vegetables cream</p> <p>Albondigas con verduras y quinoa Meatballs with vegetables and quinoa</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 677 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 79</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Pinto beans stew with rice</p> <p>Tortilla con jamón y ensalada de col Omelette with ham and salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p>Paella mixta (calamar, pescado, mejillón y pollo) Fish and meat paella</p> <p>Ventresca de merluza al horno con tomate Baked hake in tomato sauce</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 693 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Garbanzos guisados Chickpeas stew</p> <p>Lomo al horno al ajillo con arroz pilaf Grilled pork loin with pilaf rice</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 693 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce</p> <p>Salmón asado al eneldo con patata cocida Baked salmon with potato</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 75</p>
21	22	23	24	25
<p>Patatas guisadas con costillas Potato stew with cuttles</p> <p>Merluza a la romana con lechuga y maíz Battered hake with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 653 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Puré de calabacín ecológico Ecologic courgette puree</p> <p>Escalope de pollo con patata panadera Breaded chicken with potatoes</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Caracolas con tomate Pasta with tomato</p> <p>Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate Villaroy eggs with salad</p> <p>Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole 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>Bacalao asado con zarangollo (calabacín y huevo) Baked cod with zarangollo</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 727 Prot. 35 Lip. 24 H.C. 91</p>	FESTIVO
28	<p><b>Leyenda:</b> Kcal: Kilocalorías (Energía)   Prot.: Proteínas   Lip.: Lípidos   H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).</p> <p><b>Nuevas guarniciones.</b> * Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.</p>			
FESTIVO				



Reconoce nuestros productos ecológicos.





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

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



## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31	1	2	3	4
ENERO	- Ensalada al gusto - Calamar a la plancha - Fruta	- Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	- Sopa de lluvia - Tortilla francesa - Fruta	- Calabacín a la plancha - Lacón asado - Fruta
7	8	9	10	11
- Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo a la plancha - Fruta	- Guisantes salteados - Salmón a la plancha - Fruta	- Judías verdes - Filete de ternera a la plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
14	15	16	17	18
- Arroz con tomate - Pescado a la plancha - Fruta	- Verdura rehogada - Lomo a la plancha - Fruta	- Consomé - Filete pollo con ensalada - Fruta	- Puré de calabacín - Merluza a la romana - Fruta	- Ensalada de tomate - Canelones - Fruta
21	22	23	24	25
- Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	- Arroz con tomate - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa de picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Ensalada al gusto - Tortilla de patata - Fruta	FESTIVO
28				
FESTIVO				

## Febrero Semana Blanca



*Jugando  
con la nieve*

*Recicla ayuda al planeta*



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña