

CEIP Tempranales

Menú mes de marzo



*Sugerencia del mes del Chef
Menú internacional

DÍA 1 MENÚ COMUNIDAD DE MALLORCA



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
28	1 menú Comunidad de Mallorca*	2	3	4
FEBRERO	<p>Tumbet mallorquín Majorcan tumbet</p> <p>Lomo con col Baked pork loin with cabbage</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Ventresca de merluza al horno con lechuga y maíz Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91</p>	<p>Macarrones ecológicos con pavo Bio macaronni with turkey</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 677 Prot. 25 Lip. 62 H.C. 54</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido soup</p> <p>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y pollo Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>
7	8	9	10	11
<p>Lasaña de boloñesa Bolognese lasagna</p> <p>Bacalao con lechuga y zanahoria Baked cod with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 79</p>	<p>Paella mixta Fish and meat paella</p> <p>Limanda al horno con ensalada mixta Baked limanda with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>Brócoli salteado, ajo y zanahoria Sautéed broccoli with carrot</p> <p>Filete de pollo con hummus Grilled chicken breast with hummus</p> <p>Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread</p> <p>Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94</p>	<p>Puré de calabaza y zanahoria Pumpkin and carrot puree</p> <p>Huevos con bechamel, lechuga, maíz y aceitunas Boiled eggs with bechamel and salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with "chorizo"</p> <p>Hamburguesa de ternera con lechuga y remolacha Veal burger with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 772 Prot. 36 Lip. 37 H.C. 74</p>
14	15	16	17	18
<p>Sopa de picadillo Egg and ham soup</p> <p>Tortilla de pavo con ensalada mixta Turkey omelette with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67</p>	<p>Judías pintas Pinto beans stew</p> <p>Fte. de pescadilla con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102</p>	<p>Crema de espinacas Spinach cream</p> <p>Albondigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with cous cous</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Bacalao horno con verduras asadas Baked cod with baked vegetables</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con ajo y pimentón Sautéed green beans</p> <p>Ragout de pavo con patata dado Turkey stew with potato</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>
21	22	23	24	25
<p>Lentejas estofadas Lentils stew</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz Potato and courgette omelette with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 729 Prot. 33 Lip. 34 H.C. 73</p>	<p>Coliflor rebosada Battered cauliflower</p> <p>Salmón con lechuga mezclum y quinoa Baked salmon with quinoa</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54</p>	<p>Puré de verduras Vegetables puree</p> <p>Pollo asado con arroz integral Roast chicken with rice</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>Garbanzos guisados con sepia Chickpeas stew with squid</p> <p>Lacón asado a la gallega Baked ham galician style</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 625 Prot. 27 Lip. 14 H.C. 97</p>	<p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetables</p> <p>Merluza marinera con calabacín y zanahoria Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 100</p>
28	29	30	31	
<p>Fideuá de pollo Chicken fideua</p> <p>Lenguadina orly con lechuga y remolacha Breaded sole with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and whole bread</p> <p>Kcal. 689 Prot. 32 Lip. 65 H.C. 38</p>	<p>Panache de verduras salteado Sautéed vegetables</p> <p>Ragout de morcillo con patata Veal stew with potato</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 726 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 89</p>	<p>Sopa de picadillo Egg and ham soup</p> <p>Merluza al limón con zanahoria y quinoa Baked hake in lemon sauce with salad</p> <p>Fruta, leche y pan integral Fruit, milk and whole bread</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 82</p>	<p>Judías blancas guisadas Beans stew</p> <p>Huevos villaroy con lechuga, zanahoria y aceitunas Villaroy eggs with salad</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal. 643 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 83</p>	<p>Nuevas guarniciones. * Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.</p>

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



Reconoce nuestros productos ecológicos.





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

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

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
28 FEBRERO	1 - Crema de calabacín - Tortilla al gusto - Fruta	2 - Pisto - Filete rusos - Fruta	3 - Sopa de estrellas - Empanadillas caseras al horno - Fruta	4 - Alcachofas con jamón - Filete de gallo - Fruta
7 - Guisantes con jamón - Lomo asado - Fruta	8 - Sopa de estrellas - Pescado al horno - Fruta	9 - Pasta salteada - Tortilla francesa - Fruta	10 - Sopa de verdura - Lomo adobado - Fruta	11 - Puré de calabacín - Croquetas caseras - Fruta
14 - Puré de zanahoria - Calamares rebozados - Fruta	15 - Ensalada - Filete de ternera - Fruta	16 - Pasta salteada - Gallo a la plancha - Fruta	17 - Pisto - Filete de pollo a la plancha - Fruta	18 - Sopa de fideos - Tortilla de patata - Fruta
21 - Arroz tres delicias - Lenguado a la plancha - Fruta	22 - Acelgas rehogadas - Filete de pavo - Fruta	23 - Pisto - Tortilla de pavo - Fruta	24 - Ensalada variada - Gallo al horno - Fruta	25 - Arroz blanco - Huevo frito - Fruta
28 - Crema de zanahoria - Hamburguesas - Fruta y lácteo	29 - Ensalada mixta - Boquerones - Fruta y lácteo	30 - Acelgas con patatas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	31 - Guisantes con york - Pollo estofado - Fruta y lácteo	

Marzo Primavera

*Bienvenida
primavera*

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña