

C.E.I.P. Tempranales / Mayo



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO			
		Lentejas estofadas con verdura Lentils stew Tortilla de, calabacín con zanahoria salteada Courgette omelette with carrot Gelatina fruta Fruit jelly Kcal. 577 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 65	Tallarines con jamón york y tomate Pasta with ham in tomato sauce Bacalao horno encebollado Baked cod with onion Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 633 Prot. 34 Lip. 19 H.C. 82
10	11	12	13	14
Judías verdes ecológicas con tomate Bio Green beans in tomato sauce Lomo al horno con arroz salteado Baked pork loin with sauted rice Helado Ice cream Kcal. 711 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 75	Fideua de pollo Chicken fideua Tortilla patata con lechuga, tomate y remolacha Potato omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 31 H.C. 96	Patatas guisadas con costillas Potato stew with cuttles Ventresca de meluza rebozada con gisantes salteados Battered hake with sauted peas Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 731 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 91	Crema de calabacín Courgette cream Hamburguesa ternera plancha con cous cous Grilled burger with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 103	Alubias blancas estofadas Beans stew with vegetables Dados de rape con pisto Baked monkfish with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 714 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 96
17	18	19	20	21
Pure de verdura Vegetables pure Jamoncitos de pollo asados con patatas panadera Roasted chicken thighs with potatoes Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 603 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 65	Ensalada de pasta Pasta salad Bacalao asado con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90	Lentejas puerro, patata y zanahoria Stewed lentils with vegetables Salchichas de pavo al horno con tomate frito Baked turkey sausages with tomato Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 653 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 70	Paella carne Meat paella Fte. de pescadilla romana con menestra de verdura Battered hake with vegetables Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 755 Prot. 34 Lip. 29 H.C. 90	Judías blancas estofadas Beans stew Tortilla de york con zanahoria rallada Ham omelette with carrot Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 626 Prot. 28 Lip. 20 H.C. 85
24	25	26	27 DIA DEL CELIACO	28
Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha Baked limanda with salad Helado Ice cream Kcal. 505 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 78	Brocoli salteado Sauted brocoli Pavo estofado con cous cous Turkey stew with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 673 Prot. 37 Lip. 27 H.C. 70	Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey Merluza horno con zanahoria baby Baked hake with carrot Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 94	Pure de puerro y zanahoria Carrot and leek puree Lomo al ajillo horno con ensalada mixta Baked pork loin with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 651 Prot. 23 Lip. 36 H.C. 59	Garbanzos guisados Chickpeas stew Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 575 Prot. 28 Lip. 10 H.C. 93
31	Legenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) Prot.: Proteínas Lip.: Lípidos H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).			
Menestra de verduras Vegetables stew Albondigas con patata dado Meatballs with potatoes Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 645 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 68				



Apostamos por una vida sana

Reconoce nuestros productos ecológicos.



Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Lomo plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Tortilla de pavo - Fruta y leche
10	11	12	13	14
- Sopa - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Hamburguesa - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Filete plancha - Fruta y leche	- Arroz blanco - Huevos fritos con tomate - Fruta y leche	- Verdura rehogada - Cinta Lomo - Fruta y leche
17	18	19	20	21
- Pasta ajillo - Tortilla al Gusto - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Pavo plancha - Fruta y leche	- Arroz tres delicias - Lenguado a la Plancha - Fruta y leche	- Ensalada campera - York y queso - Fruta y leche	- Verdura - Croquetas jamón - Fruta y leche
24	25	26	27	28
- Coliflor - Salchichas con tomate - Fruta y leche	- Pasta - Tortilla jamón - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche	- Ensalada - Huevos rellenos de Atún - Fruta y leche	- Sopa Juliana - Gallo plancha - Fruta y leche
31				
- Arroz con tomate - Huevo frito - Fruta y leche				



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

«Una adecuada alimentación y ejercicio mejoran las funciones en todo el cuerpo de todas las personas.»
- Lauren -



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña