

C.E.I.P. Tempranales / Noviembre



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
1				2				3				4				5			
FESTIVO				Lasaña de carne Meat lasagna				Puré de calabacín Courgette cream				Arroz con magro Stew rice with meat				Ramitos de coliflor rebozada Battered cauliflower			
				Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad				Jamoncitos de pollo asados con verduras Baked chicken with vegetables				Limanda empanada con lechuga y maíz Breaded limanda with salad				Pavo guisado con verduras Turkey stew with vegetables			
				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread			
Kcal. 624	Prot. 21	Lip. 65	H.C. 33	Kcal. 621	Prot. 27	Lip. 16	H.C. 92	Kcal. 678	Prot. 31	Lip. 20	H.C. 95	Kcal. 770	Prot. 29	Lip. 37	H.C. 78				
8				9				10				11				12			
Patatas guisadas con chorizo Potato stew with chorizo				Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic green beans with ham				Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables				Crema de puerros Leek cream				Alubias blancas guisadas Beans stew			
Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad				Lacón al horno con puré de patata Baked ham with potato puree				Bacalao al horno con ensalada mixta Baked cod with salad				Pollo estofado con verduritas Chicken stew with vegetables				Tortilla de jamón con lechuga y maíz y aceitunas Ham omelette with salad			
Gelatina de frutas, pan integral Fruit jelly, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread			
Kcal. 924	Prot. 25	Lip. 49	H.C. 96	Kcal. 661	Prot. 27	Lip. 23	H.C. 87	Kcal. 676	Prot. 29	Lip. 31	H.C. 71	Kcal. 673	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 88	Kcal. 560	Prot. 32	Lip. 12	H.C. 81
15				16				17				18				19			
Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey				Judías pintas con arroz Pinto beans with rice				Fideuá de pollo Chicken fideus				Brócoli rebozado Battered broccoli				Sopa de cocido Stew soup			
Salmón al horno con ensalada mixta Baked salmon with salad				Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Potato omelette with salad				Filete de abadejo con lechuga y maíz Baked abadejo with salad				Hamburguesa de ternera con arroz ecológico integral Grilled veal burger with pilaf rice				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew			
Yogur natural, pan integral yogurt, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread			
Kcal. 676	Prot. 29	Lip. 31	H.C. 71	Kcal. 690	Prot. 29	Lip. 30	H.C. 78	Kcal. 658	Prot. 33	Lip. 19	H.C. 88	Kcal. 675	Prot. 28	Lip. 34	H.C. 71	Kcal. 620	Prot. 27	Lip. 35	H.C. 68
22				23				24				25				26			
Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce				Menestra de verduras Vegetables stew				Espaguetis a la boloñesa Spaghetti in bolognese sauce				Puré de zanahoria ecológica, puerro y patata Organic carrot, leek and potato puree				Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables			
Merluza al horno con lechuga y maíz Battered hake with salad				Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes				Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad				Escalope de pollo con lechuga, tomate y aceituna Breaded chicken with salad				Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Courgette omelette with salad			
Yogur natural, pan integral yogurt, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread			
Kcal. 696	Prot. 29	Lip. 27	H.C. 81	Kcal. 673	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 88	Kcal. 737	Prot. 33	Lip. 62	H.C. 54	Kcal. 728	Prot. 32	Lip. 20	H.C. 103	Kcal. 727	Prot. 32	Lip. 21	H.C. 96
29				30															
Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal				Crema de calabaza Pumpkin cream															
Bacalao a la romana con ensalada mixta Baked cod with salad				Albondigas con cous cous Meatballs with cous cous															
Yogur natural, pan integral yogurt, bread				Pera ecológica y leche, pan Bio pear and milk, bread															
Kcal. 644	Prot. 27	Lip. 67	H.C. 28	Kcal. 776	Prot. 30	Lip. 65	H.C. 63												

Legenda : Kcal: Kiloenergías (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	2	3	4	5
FESTIVO	- Ensalada mixta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Boquerones al horno - Fruta y lácteo	- Pisto - Filete de ternera - Fruta y cuajada	- Crema de calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
8	9	10	11	12
- Ensalada de tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado al horno - Fruta y lácteo	- Calabacín al horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al horno - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar a la plancha - Fruta y lácteo
15	16	17	18	19
- Ensalada de pimientos - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	- Champiñón con jamón - Alitas de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
22	23	24	25	26
- Crema de zanahoria - Hamburguesas - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Gallo a la plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Salmón al horno - Fruta y lácteo
29	30			
- Ensalada mixta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	- Verduras salteadas - Lenguado a la plancha - Fruta y lácteo			



productos
ecológicos



Utilizamos aceite de oliva virgen extra para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas.

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