

C.E.I.P. Tempranales / Octubre



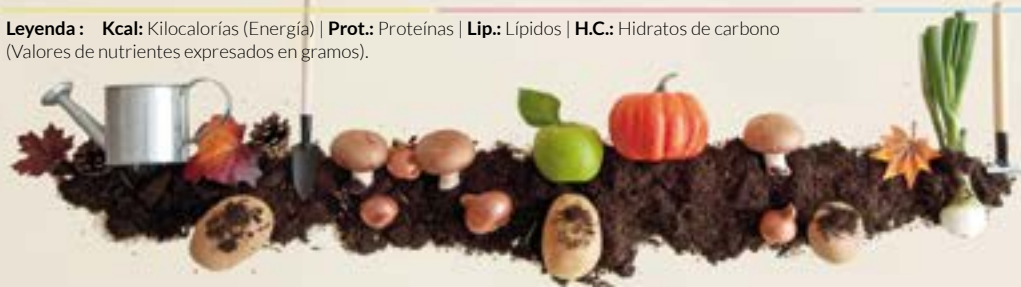
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
27				28				29				30				1			
SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Lomo ajillo al horno con lechuga y tomate Baked garlic pork loin with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99			
4				5				6				7				8			
Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken Filete de merluza en salsa verde Baked hake in sauce Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal. 618 Prot. 618 Lip. 31 H.C. 91				Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables Magro guisado con cous cous Pork meat stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 661 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 87				Espaguetis con salsa de tomate Spaghetti with tomato sauce Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 550 Prot. 20 Lip. 14 H.C. 86				Crema de verduras Cream of vegetables Albondigas guisadas con tomate y patata Meatballs stew with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 924 Prot. 25 Lip. 49 H.C. 96				Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables Ventresca merluza horno lechuga Baked hake belly with lettuce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 560 Prot. 32 Lip. 12 H.C. 81			
11				12				13				14				15			
FESTIVO				FESTIVO				Brócoli rebozado Battered broccoli Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 699 Prot. 24 Lip. 29 H.C. 85				Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Bio stew lentils with potato and carrot Suprema de atún con lechuga y maíz Tuna supremes with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 735 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 95				Crema de zanahoria Cream of carrot soup Lomo al horno con patatas Baked pork loin with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91			
18				19				20				21				22			
Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with veal Salchichas de pavo con tomate Turkey sausages with tomato Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 724 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 86				Judías pintas guisadas Pinto beans stew Huevos villarroy con ensalada Villaroy eggs with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89				Arroz con magro y verduras Rice with meat and vegetables Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 823 Prot. 37 Lip. 46 H.C. 65				Judías verdes salteadas con jamón Sautéed green beans with ham Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread Kcal. 564 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 82				Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99			
25				26				27				28				29			
Arroz con tomate Rice in tomato sauce Lacón al horno con lechuga y zanahoria Baked ham with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91				Crema de puerro Cream of Leak Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 748 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 102				Patatas guisadas marinera Potato stew with seafood Pollo asado con parrillada de verdura Roast chicken with baked vegetables Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 560 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 60				Macarrones carbonara Macaronni in carbonara sauce Caella adobada con ensalada Breaded limanda with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 799 Prot. 29 Lip. 33 H.C. 99				Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew Tortilla de calabacín con ensalada Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 732 Prot. 35 Lip. 35 H.C. 68			

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
27	28	29	30	1
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	- Acelgas con patatas - Tortilla de jamón - Fruta y leche
4	5	6	7	8
- Espinacas salteadas - Pollo con arroz - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
11	12	13	14	15
FESTIVO	FESTIVO	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta	- Sopa de estrellas - Gallo plancha - Fruta y leche
18	19	20	21	22
- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Hamburguesa con arroz pilaf - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia plancha - Fruta y leche	- Merluza rebozada con pisto - Fruta y leche
25	26	27	28	29
- Sopa de estrellas - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Arroz tres delicias - Croquetas de jamón - Fruta	- Judías verdes - Croquetas plancha - Fruta	- Ensalada tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Ensalada al gusto - Fritura pescado - Fruta y leche



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