

# C.E.I.P. Tempranales / Septiembre



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables Yogur de fruta, pan Fruit yogurt, bread Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 24 H.C. 82	Puré de puerros Leek puree Salchichas de pavo con patatas Turkey sausage with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 766 Prot. 25 Lip. 33 H.C. 92	Garbanzos guisados Stewed chickpeas Bacalao horno con pisto Baked cod with pisto Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 628 Prot. 33 Lip. 16 H.C. 88	Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Tortilla Española con lechuga y maíz Omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 726 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90
14	15	16	17	18
Arroz con tomate Rice in tomato sauce Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelette with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 535 Prot. 19 Lip. 22 H.C. 66	Puré de zanahoria y patata Carrot and potato puree Filete de limanda empanada con lechuga zanahoria y aceitunas Breaded limanda fillet with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 639 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 84	Sopa de Cocido Stew 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	Judías verdes ecológicas salteadas Sautéed Bio green beans Pollo asado con patatas panadera Roast chicken with baked potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 600 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 75	Espaguetis con tomate y jamón york Spaguetti with vegetables and ham Merluza rebozada y ensalada Battered hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 728 Prot. 30 Lip. 23 H.C. 100
21	22	23	24	25
Sopa de pescado Fish soup Lomo plancha con puré patata Grilled pork Loin with potato puree Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 636 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 58	Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 626 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90	Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Bacalao en salsa verde con guisantes Baked hake in green sauce with peas Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100	Puré de verdura Vegetables Puree Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 707 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 91	Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables Ventresca de merluza con lechuga, toamte y zanahoria Belly hake fillet with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92
28	29	30		
Fideua marinera Seafood fideua Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Battered hake fillet with lettuce and corn Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 717 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 79	Puré de balancín Gourgette puree Hamburguesa ternera plancha, lechuga, maíz y aceitunas Grilled veal burger with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 686 Prot. 25,75 Lip. 27,9 H.C. 83	Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal meat Huevos cocidos con bechamel Boiled eggs with bechamel Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 640 Prot. 21 Lip. 25 H.C. 83		

Leyenda: Kcal: Kilocalorias (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  
Acarreña

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	- Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche	- Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - - Pescado romana - Fruta y leche
14	15	16	17	18
- Crema Verduras - San Jacobo horno - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa de fideos / - Jamón York y queso - Fruta	- Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche
21	22	23	24	25
- Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche	- Puré de verdura - Lenguado romana - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche	- Arroz blanco - Filete de Pollo con zanahoria rallada - Fruta y leche	- Ensalada - Cinta de lomo - Fruta y leche
28	29	30		
- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - 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.



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña