

C.E.I.P. Tempranales / Diciembre



Lunes		Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
30		1				2				3				4			
		Lentejas con arroz Lentils stew with rice Filete merluza horno con ensalada Baked hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91				Patatas marinera Potato stew marinera style Salchichas de pavo con ensalada Baked chicken sausages with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 780 Prot. 37 Lip. 34 H.C. 82				Arroz con magro Meat paella Bacalao con tomate y ensalada Baked cod in tomato sauce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 20 H.C. 96				Crema de calabacín ecológico Ecologic courgette cream Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs in Sauce with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 589 Prot. 25 Lip. 16 H.C. 86			
7		8				9				10				11			
FESTIVO		FESTIVO				Macarrones con carne picada Bolognese macaronni Filete halibut rebozado con ensalada Battered halibut with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94				Judías Verdes con tomate Green beans in tomato sauce Ftes. Rusos en salsa patata dado Grilled burger with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 68				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			
14		15				16				17				18			
Arroz ecológico con pollo Ecologic Rice with chicken Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas Battered limanda with salad Natillas, pan Crema caramel, bread Kcal. 647 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 71		Judias blancas guisadas Beans stew Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102				Crema de puerro Leek cream Lomo empanado con patatas Breaded pork loin with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 598 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 74				Lentejas estofadas Lentils stew Dados rape con pisto Baked monkfish with ratatouille Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 769 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 87				Brocoli gratinado Gratined brocoli Filete de pollo plancha con patatas Crilled chicken breast with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 755 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 85			
21		22															
Espaguetis carbonara Spagetti in carbonara sauce Ventresca de merluza con lechuga maiz y aceituna Baked hake with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 690 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 92		MENU DE NAVIDAD Nugets de pollo Chicken nuggets Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad Christmas Sweets Kcal. 832 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 100															

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
Gastronomica
Alcarroña

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1	2	3	4
	- Ensalada Mixta - Chuleta cerdo plancha - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Ensalada tomate y aceituna - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Sopa de lluvia - Merluza horno - Fruta y leche
7	8	9	10	11
FESTIVO	FESTIVO	- Ensalada al Gusto - Pollo Plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Calamar a la plancha - Fruta y leche	- Acelga con patata - Gallo a la plancha - Fruta y leche
14	15	16	17	18
- Sopa juliana - Cinta de Lomo - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Empanadillas bonito al horno - Fruta y leche	- Sopa de letras - Salmon plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Tortilla de patata - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Lenguado horno - Fruta y leche
21	22			
- Crema de calabacín - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa - 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



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña