

C.E.I.P. Tempranales / Diciembre

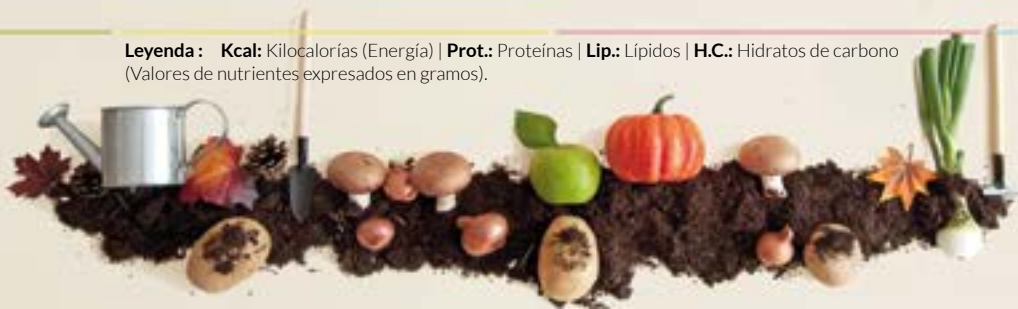


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 NOVIEMBRE	30 NOVIEMBRE	1	2	3
		Brócoli salteado Sautéed broccoli Salchichas de ave con lechuga, zanahoria y granada Baked chicken sausages with salad Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 20 H.C. 96	Judías pintas estofadas Pinto beans stew Filete de merluza en salsa con guisantes Baked hake in sauce with peas Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91	Espaguetis con tomate y chorizo Spagetti with chorizo Tortilla de jamón con lechuga, zanahoria y aceitunas Ham omelette with salad Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 589 Prot. 25 Lip. 16 H.C. 86
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		
			Lasaña a la boloñesa Bolognese lasagna Filete halibut rebozado con champiñones Battered halibut with mushrooms Yogur, pan Yogurt, bread Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 68	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo, garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
13	14	15	16	17
Arroz ecológico con pollo Ecologic rice with chicken Tortilla de patata con mezclum de lechuga y aceitunas Potato omelette with salad Yogur, pan integral Yogurt, bread Kcal. 647 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 71	Judías blancas guisadas Beans stew Limanda al horno con lechuga y maíz Battered limanda with salad Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	Menestra de verdura rehogada Sautéed vegetables Lomo empanado con humus Breaded pork loin with humus Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 598 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 74	Espaguetis integrales al ajillo Spagetti in garlic sauce Dados rape con alboronia (cebolla, berenjena, calabaza y tomate) Baked monkfish with ratatouille Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 769 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 87	Crema de zanahoria y calabaza con albahaca Carrot and pumpkin cream Tajine de pollo con bulgur Chicken tajinen with bulgur Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 755 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 85
20	21	22 Menú especial de Navidad	23	24
Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria Bio lentils stew with vegetables Tortilla de jamón con lechuga, zanahoria y granada Ham omelette with salad Yogur, pan integral Yogurt, bread Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	Puré de verdura (patata, cebolla, puerro, espinaca) Vegetables puree Ventresca de merluza con pisto Baked hake with pisto Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 690 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 92	Hamburguesa completa, patatas fritas y ensalada Burger with fried potatoes and salad Postre de navidad Christmas dessert Kcal. 832 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 100	VACACIONES	VACACIONES
27	28			
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.



Legenda: Kcal: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Artesanía
Gastronómica
Alcarmona

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	1	2	3
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	- Ensalada de pasta - Lenguado a la plancha - Fruta	- Ensalada de tomate y aceituna - Filete ternera a la plancha - Fruta	- Sopa de fideos - Calamares con ensalada - Fruta
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	- Ensalada al gusto - Gallo a la plancha - Fruta	- Acelga con patata - Pechuga de pavo a la plancha - Fruta
13	14	15	16	17
- Sopa a la juliana - Cinta de lomo - Fruta	- Espinacas salteadas - Empanadillas de bonito al horno - Fruta	- Arroz con tomate - Salmón a la plancha - Fruta	- Ensalada de tomate - Tortilla de patata - Fruta	- Pasta salteada - Lenguado al horno - Fruta
20	21	22	23	24
- Crema de calabaza - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa de estrellas - Cinta de lomo a la plancha - Fruta	- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa - Fruta	VACACIONES	VACACIONES
27	28	29	30	31
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



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 todos los sentidos.»*
- Lauren -



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña