



CEIP Tempranales

Menú mes de junio



***Sugerencia del mes del Chef**
Productos de temporada
Fin de curso

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
<p>Garbanzos guisados con calabaza Chickpeas stew with pumpkin</p> <p>Lengüadina rebozada con zanahoria baby Baked sole with carrot ADO: PGH</p> <p>Helado, pan integral Ice cream and whole bread ADO: LFG</p> <p>Kcal. 751 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 81</p>	<p>Brocoli salteado Sauted broccoli</p> <p>Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs with cous cous ADO: GH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 688 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 79</p>	<p>Ensalada de pasta tricolor Pasta salad ADO: GH</p> <p>Tortilla de york con lechuga y zanahoria Ham omelette with salad ADO: HS</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 749 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64</p>	<p>Guisantes a la francesa Pies in french style</p> <p>Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with chips ADO: HS</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 708 Prot. 26 Lip. 25 H.C. 91</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras Bio Lentils stew with vegetables</p> <p>Merluza al horno con lechuga y tomate Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 779 Prot. 35 Lip. 28 H.C. 90</p>
10	11	12	13	14
<p>Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Pavo estofado con cous cous Turkey stew with cous cous ADO: G</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 674 Prot. 39 Lip. 21 H.C. 79</p>	<p>Lentejas estofadas con verdura Lentils stew ADO: G</p> <p>Huevos villaroy con ensalada Boiled eggs with salad ADO: HGLP</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 740 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 39</p>	<p>Crema templada de puerros Leek cream</p> <p>Lacon a la gallega con patatas Baked ham with potatoes</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 695 Prot. 28 Lip. 37 H.C. 57</p>	<p>Brocoli salteado con ajo y pimentón Sauted broccoli with paprika</p> <p>Salchichas de ave con tomate Chicken sausages with tomato ADO: S</p> <p>Manzana ecológica, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 644 Prot. 30 Lip. 21 H.C. 79</p>	<p>Ensalada campera Potato salad ADO: P</p> <p>Salmon al horno en salsa con zanahoria dado Baked salmon in sauce with carrot ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
17	18	19	20	21
<p>Espaguetis integrales boloñesa Spaghetti in bolognese sauce ADO: GH</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad ADO: PGH</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 619 Prot. 26 Lip. 23 H.C. 74</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con zanahoria y patata Sauted green beans</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con lechuga y maíz Veal burger with salad ADO: GH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90</p>	<p>Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, maíz, atún) Pasta salad with tuna</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y maíz Omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 726 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 88</p>	<p>Fideua de verdura Vegetables fideua ADO: GH</p> <p>Bacalao asado con tomate Baked cod with tomato ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 780 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 79</p>	<p>Rabas y nuggets Squid, nuggets ADO: ORPGH</p> <p>Pizza napolitana Neapolitan pizza ADO: GH</p> <p>Helado Ice cream ADO: LF</p> <p>Kcal. 621 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 83</p>
24	25	26	27	28
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
1	2	3	4	5
JULIO	JULIO	JULIO	JULIO	JULIO

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

Leyenda ADO:
 Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
 Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
 Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
- Salmorejo - Empanadillas de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada de pasta - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Merluza plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada pasta - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada gusto - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
10	11	12	13	14
- Ensalada mixta - Tortilla de Jamón - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Fte. de gallo - Fruta y lácteo	- Gazpacho - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz tres delicias - Salchichas - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
17	18	19	20	21
- Pisto - San Jacobo - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Tortilla de york - Fruta y lácteo	- Puré verdura - Calamares - Fruta y lácteo	- Pasta salteadas con verdura - Pescado plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada gusto - Lenguado plancha - Fruta y lácteo
24	25	26	27	28
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
1	2	3	4	5
JULIO	JULIO	JULIO	JULIO	JULIO

Llega el buen tiempo

Disfruta de los parques
 de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña