

# CEIP Tempranales

## Menú mes de mayo



**Sugerencia del mes del Chef**  
Menú internacional

DÍA 27 MENÚ SIN GLUTEN DÍA DEL CELIACO

### Nuevas guarniciones.

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

# SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas estofadas con verdura Lentils stew  Tortilla de calabacín y ensalada con tomate Zucchini omelette and salad with tomato  Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread Kcal.676 Prot.29 Lip.31 H.C.71	Caracolas con tomate gratinadas Gratines pasta shells in tomato sauce  Pescadilla rebozada con lechuga y remolacha Battered hake with salad  Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal.678 Prot.31 Lip.20 H.C.95	Coliflor saltada Sautéed cauliflower  Escalope de pollo con cous cous Breaded chicken with cous cous  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.624 Prot.29 Lip.15 H.C.93	Sopa de Cocido Stew Soup  Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.670 Prot.25 Lip.19 H.C.99
9	10	11	12	13
Fideua de pollo Chicken fideua  Huevos villaroy lechuga y maíz Villaroy eggs with salad  Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread Kcal.711 Prot.25 Lip.35 H.C.75	Judías verdes ecológicas con tomate Bio Green beans in tomato sauce  Lomo al horno con patatas panaderas Bakery tenderloin with bakery potatoes  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.792 Prot.33 Lip.31 H.C.96	Tallarines integrales con tomate y pavo Spagetti in tomato suce with turkey  Ventresca de merluza al horno Baked hake belly  Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal.731 Prot.28 Lip.29 H.C.91	Crema de calabacín Courgette cream  Hamburguesa ternera planca con patatas Grilled burger with potatoes  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.730 Prot.27 Lip.23 H.C.103	Alubias blancas estofadas con zanahoria y puerro Beans stew with vegetables  Salmón al horno con salsa de naranja Baked salmon with orange sauce  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.714 Prot.33 Lip.22 H.C.96
16	17	18	19	20
Ensalada de pasta Pasta salad  Bacalao asado con champiñones Roasted cod with mushrooms  Gelatina Jelly Kcal.603 Prot.33 Lip.24 H.C.65	Lentejas puerro, patata y zanahoria Stewed Lentils with vegetables  Salchichas de Pavo al horno con tomate frito Baked turkey sausages with tomato  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.689 Prot.31 Lip.23 H.C.90	Puré de verduras (zanahoria, espinaca, puerro) Vegetables puree  Tortilla de patata y pavo con tomate natural Turkey omelette with tomato  Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal.689 Prot.28 Lip.20 H.C.85	Brocoli salteado con jamón Sautéed brocoli with ham  Jamoncitos de pollo asados con patatas panadera Roasted chicken thighs with potatoes  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.653 Prot.29 Lip.29 H.C.70	Alubias blancas estofadas con zanahoria y puerro Beans stew with vegetables  Fte. de pescadilla romana con saklteado de verduras Battered hake with vegetables  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.755 Prot.34 Lip.29 H.C.90
23	24	25	26	27
Arroz caldoso con pollo y gambas Stewed rice with chicken  Limanda horno con lechuga mezclum y zanahoria Baked limanda with salad  Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread Kcal.595 Prot.24 Lip.21 H.C.78	Judías verdes saltadas con pimenton Green beans sauted with paprika  Pavo guisado con cous cous Turkey stew with cous cous  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.673 Prot.37 Lip.27 H.C.70	Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stew  Huevos villaroy pisto Villaroy eggs with pisto  Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread Kcal.730 Prot.30 Lip.26 H.C.94	Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey  Merluza horno con zanahoria baby Baked hake with carrot  Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.651 Prot.23 Lip.36 H.C.59	27 menú sin gluten día del celiaco Puré de verduras Vegetable puree  Lomo al ajillo horno con arroz integral salteado Baked pork loin with rice  Fruta, leche Fruit, milk Kcal.575 Prot.28 Lip.10 H.C.10
30	31			
Menestra de Verduras Vegetables stew  Albondigas con patata dado Meatballs with potatoes  Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread Kcal.645 Prot.29 Lip.29 H.C.68	Paella mixta (calamar, pollo, mejillon, pescado) Fish and meat paella  Bacalao horno con pisto Baked cod with pisto  Manzana ecológica, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal.776 Prot.30 Lip.65 H.C.63			

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



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada  
Naranja, mandarina, pera,  
manzana y platano.

Verduras de temporada  
Calabacín, brócoli, zanahoria  
calabaza, coliflor, lechuga,  
espinaca.

## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 FESTIVO	3 - Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y leche	4 - Ensalada de tomate - Lomo plancha - Fruta y leche	5 - Ensalada pasta - Boquerones - Fruta y leche	6 - Ensalada mixta - Tortilla de pavo - Fruta y leche
9 - Sopa - Pescado plancha - Fruta y leche	10 - Ensalada al Gusto - Croquetas de bacalao - Fruta y leche	11 - Ensalada de tomate - Filete plancha - Fruta y leche	12 - Arroz blanco - Huevos fritos con tomate - Fruta y leche	13 - Verdura rehogada - Cinta Lomo - Fruta y leche
16 - Crema verdura - Pavo plancha - Fruta y leche	17 - Acelgas con Patatas - Tortilla al Gusto - Fruta y leche	18 - Pasta ajillo - Lenguado a la Plancha - Fruta y leche	19 - Ensalada campera - York y queso - Fruta y leche	20 - Verdura - Croquetas jamón - Fruta y leche
23 - Coliflor - Salchichas con tomate - Fruta y leche	24 - Pasta - Tortilla jamón - Fruta y leche	25 - Sopa Juliana - Gallo plancha - Fruta y leche	26 - Ensalada - Huevos rellenos de Atún - Fruta y leche	27 - Ensalada mixta - Lenguado rebozado - Fruta y leche
30 - Arroz con tomate - Huevo frito - Fruta y leche	31 - Espinacas salteadas - Lomo plancha - Fruta y leche			

## Abril mes de las flores

Cuando se abre  
una flor, es primavera  
en todo el mundo.

Recicla ayuda al planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña