



# CEIP Tempranales

## Menú mes de mayo



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Día 16 menú sin gluten

**Nuevas guarniciones.**

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



Mon 29	Tue 30	Wed 1	Thu 2	Fri 3
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Crema de calabacín Courgette crema	Arroz con tomate Rice in tomato sauce	Lentejas guisadas Lentils stew	Macarrones integrales con pavo Macaronni in tomato suce with turkey	Coliflor rehogada al ajillo Sautedcauliflower
Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad	Suprema de merluza con lechuga, zanahoria y remolacha Battered hake with salad	Salchichas de ave con lechuga maíz y aceitunas Turkey sausages with salad	Boqueron en tempura con ensalada Breaded Anchovies with salad	Albóndigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with cous cous
Yogurt, pan integral <small>ADO:LG</small> Yoghurt and whole bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 711 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 75	Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 31 H.C. 96	Kcal. 731 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 91	Kcal. 730 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 103	Kcal. 714 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 96
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16 Día del gluten</b>	<b>17</b>
Ensalada de pasta tricolor Pasta salad	Lentejas puerro, patata y zanahoria Stewed lentils with vegetables	Puré de verduras (zanahoria, espinaca, puerro) Vegetables puree	Judías blancas ecológicas estofadas Beans stew	Judías verdes saltadas con pimentón Green beans sauted with paprika
Bacalao asado con tomate Roasted cod with tomato	Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes	Huevos villaroy con lechuga y maíz Villaroy eggs with salad	Sajonia a la plancha con maíz y remolacha Grilled sajonia with salad	lasaña boloñesa Bolognese lasagna
Gelatina, pan integral Jelly and whole bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, wholemed bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 65	Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90	Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90	Kcal. 575 Prot. 28 Lip. 10 H.C. 93	Kcal. 755 Prot. 34 Lip. 29 H.C. 90
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Espaguetis con soja y pollo Noddles with chicken and soya	Brócoli salteado con ajo y pimentón Sauted broccoli with paprika	Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey	Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stew	Pure de puerro y zanahoria Leek and carrot puree
Rollitos de primavera con ensalada Spring rolls with salad	Pollo estofado con arroz pilaf Chicken stew with rice	Merluza horno con zanahoria baby Baked hake with carrot	Tortilla de jamón con lechuga y maíz Ham omelette with salad	Lomo al ajillo horno con patatas Baked pork loin with chips
Helado Ice cream	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, wholemed bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche Fruit, milk
Kcal. 595 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 78	Kcal. 673 Prot. 37 Lip. 27 H.C. 70	Kcal. 740 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 94	Kcal. 651 Prot. 23 Lip. 36 H.C. 59	Kcal. 575 Prot. 28 Lip. 10 H.C. 93
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Menestra de verduras Vegetables stew	Caracolas boloñesa Pasta shells in bolognese sauce	Paella mixta (calamar, pollo, mejillón, pescado) Fish and meat paella	Judías verdes ecológicas con tomate Bio green beans in tomato sauces	Alubias blancas estofadas con zanahoria y puerro Beans stew with vegetables
Hamburguesas plancha con patata dado Grilled burger with potatoes	Salmón horno con ensalada Baked salmon with salad	Tortilla de calabacín con lechuga y maíz Courgette omelette with salad	Jamonicitos de pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes	Lacon al pimenton con ensalada Baked ha with paprika and salad
Helado Ice cream	Manzana ecológica, leche, pan Fruit, milk, bread	Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, wholemed bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 645 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 68	Kcal. 776 Prot. 30 Lip. 65 H.C. 63	Kcal. 676 Prot. 29 Lip. 31 H.C. 71	Kcal. 678 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 95	Kcal. 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93

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

**Legenda 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 29	Tue 30	Wed 1	Thu 3	Fri 3
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
- Puré de verdura - Filete a la plancha - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	- Verdura rehogada - Pollo plancha - Fruta	- Ensalada Tomate - Merluza romana - Fruta	- Puré de calabacín - Canelones - Fruta
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
- Acelgas con Patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	- Arroz salteado - Tortilla de jamón - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Merluza rebozada - Fruta y lácteo	- Guisantes con jamón - Filete de pavo - Fruta y lácteo
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
- Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y lácteo	- Arroz blanco - Salchichas al horno - Fruta y Lácteo	- Puré de calabacín - Boquerones rebozados - Fruta y lácteo	- Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y Lácteo	- Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
- Ensalada pasta - Gallo plancha - Fruta y lácteo	- Calabacines al horno - Lomo plncha - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Sopa verdura - Croquetas - Fruta y lácteo	- Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo

## Llega el buen tiempo

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

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía  
 Gastronómica  
 Alcarreña