

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	· Ensalada de tomate · Emperador a la plancha · Fruta y leche	· Sopa de lluvia · Croquetas de pollo · Fruta y leche	· Ensalada al gusto · Fritura de pescado · Fruta y leche	· Acelgas con patatas · Filete de ternera · Fruta y leche
7	8	9	10	11
· Espinacas salteadas · Lomo con arroz · Fruta y leche	· Pasta con tomate · Lenguado con ensalada · Fruta y leche	· Ensalada · Empanadillas al horno · Fruta y leche	· Sopa de fideos · Pescado al horno · Fruta y leche	· Calabacín a la plancha · Filete de pollo · Fruta y leche
14	15	16	17	18
· Consomé · Merluza con ensalada · Fruta y leche	· Verdura salteada · Empanadillas de bonito · Fruta y leche	· Hamburguesa con arroz pilaf · Fruta y leche	· Sopa de estrellas · Gallo a la plancha · Fruta y leche	· Arroz con tomate · Filete de pollo · Fruta y leche
21	22	23	24	25
· Ensalada mixta · Albóndigas de pescado · Fruta y leche	· Sopa de verdura · Gallo plancha · Fruta y leche	· Pisto · Huevos fritos · Fruta y leche	· Sopa juliana · Sepia a la plancha · Fruta y leche	· Crema de verduras · Empanadillas de atún · Fruta y leche
28	29	30	31	
· Arroz tres delicias · Lenguado a la plancha · Fruta	· Sopa de estrellas · Salchichas con ensalada · Fruta	· Judías verdes · Croquetas de jamón · Fruta	NO LECTIVO	



Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico 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

C.E.I.P. Tempranales / Octubre



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de calabacín Courgette cream Hamburguesa de ternera con patatas Grilled veal burger with baked potatoes Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99	2 Lentejas con patata y zanahoria Stewed lentils with potato and carrot Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 719 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 96	3 Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Lacón al horno con lechuga, maíz y aceitunas Baked smoked ham with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 505 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 56	4 Paella Paella Bacalao a la romana con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 608 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 69
7 Espaguetis con salsa de tomate Spaghetti in tomato sauce Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria Ham omelette with lettuce and carrot Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal 550 Prot. 20 Lip. 14 H.C. 86	8 Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed organic green beans with ham Magro de cerdo guisado con cous cous Meat pork stew with cous cous Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 661 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 87	9 Judías blancas guisadas Beans stew with vegetables Ventresca de merluza al horno con lechuga Baked hake belly with lettuce Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 560 Prot. 32 Lip. 12 H.C. 81	10 Crema de verduras Vegetables cream Escalope de pollo con patatas fritas Battered chicken with chips Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 924 Prot. 25 Lip. 49 H.C. 96	11 Macarrones con chorizo Macaroni in tomato sauce with chorizo Filete de merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce with peas Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 618 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 91
14 Lasaña vegetal Vegetable lasagna Estofado de pavo con verduras Turkey stew with vegetables Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 835 Prot. 31 Lip. 39 H.C. 91	15 Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	16 Coliflor rebozada Battered cauliflower Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 823 Prot. 37 Lip. 46 H.C. 65	17 Crema de zanahoria Carrot cream Lomo asado con puré de manzana Roasted pork loin with apple puree Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 735 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 95	18 Lentejas estofadas con verdura Stewed lentils Suprema de atún con lechuga y apio Tuna supreme with lettuce and celery Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91
21 Patatas guisadas con chorizo Stewed potatoes with chorizo Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey sausages with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 724 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 86	22 Judías blancas ecológicas estofadas Stewed organic beans with vegetables Cinta lomo plancha con ensalada mixta Grilled pork lean with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	23 Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and pork meat Caballa al horno con cebolla y ensalada Baked mackerel with onion and salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 699 Prot. 24 Lip. 29 H.C. 85	24 Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	25 Arroz tres delicias Three delights rice Bacalao a la romana con lechuga y maíz Battered cod with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 564 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 82
28 Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos a la riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 816 Prot. 32 Lip. 41 H.C. 79	29 Crema de puerro Leek cream Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 748 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 102	30 Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verduras al horno Roasted chicken with baked vegetables Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 560 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 60	NO LECTIVO	

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
Gastronómica
Alcarreña