

C.E.I.P. Tempranales / Octubre



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
28				29				30				1				2			
SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Lacón horno con lechuga, maíz y aceituna Baked smoked ham with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 567 Prot. 24 Lip. 26 H.C. 59				Paella de pollo Chicken Paella Bacalao romana con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 747 Prot. 34 Lip. 28 H.C. 90			
5				6				7				8				9			
Espaguetis con salsa de tomate Spagetti with tomato Sauce Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal. 612 Prot. 21 Lip. 20 H.C. 89				Patatas marinera Potato stew with seafood Hamburguesa de ternera con parrillada de verduras Grilled birguer with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 881 Prot. 28 Lip. 38 H.C. 107				Lentejas con patata y zanahoria Stew lentils with potato and carrot Ventresca merluza horno lechuga Baked Hake belly with lettuce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 619 Prot. 31 Lip. 17 H.C. 86				Crema de verduras Cream of vegetables Escalope de pollo con patatas fritas Breaded chicken with fried potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Rodaja cazon en salsa con champiñom Baked cazon with mushrooms Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100			
12				13				14				15				16			
DÍA FESTIVO				Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99				Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and pork meat Bacalao rebozado con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 718 Prot. 25 Lip. 32 H.C. 83				Crema de zanahoria Cream of carrot soup Lomo asado con puré de manzana Baked Pork loin d with apple puree Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 760 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 94				Lentejas estofadas con verdura Stewed lentils Rape salsa con dados zanahoria Baked dogfish with boiled carrot Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 810 Prot. 38 Lip. 32 H.C. 93			
19				20				21				22				23			
Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables Limanda romana con Ensalada Mixta Battered limanda and Salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92				Arroz con verduras Rice with vegetables Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey Sausages with lettuce and carrot Salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 621 Prot. 27 Lip. 28 H.C. 66				Patatas guisadas con chorizo Stewed potatoes with chorizo Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 649 Prot. 26 Lip. 284 H.C. 83				Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99				Coliflor rebozada Battered cauliflower Tortilla de patata con york Potato omelette with ham Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 640 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 60			
26				27				28				29				30			
Crema de puerro Cream of Leak Salmon al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 580 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 74				Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verdura al horno Roast Chicken with baked vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 561 Prot. 28 Lip. 22 H.C. 64				Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 704 Prot. 30,65 Lip. 26,7 H.C. 85,4				Fideua de Pollo Chicken fideua Limanda empanada con ensalada Breaded limanda with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 794 Prot. 37 Lip. 29 H.C. 97				Judías verdes salteadas con pavo Sauted green beans with turkey Magro de cerdo guisado con cous-cous Pork meat stew with couscous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 757 Prot. 27 Lip. 46 H.C. 59			

Leyenda: 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
Alcarmona

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Filete ternera - Fruta y leche
5	6	7	8	9
- 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 horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
12	13	14	15	16
- Día Festivo	- Verdura salteada - Empanadillas de bonito - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Gallo Plancha - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta y leche
19	20	21	22	23
- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa juliana - Filete de pollo - Fruta y leche	- Crema Verduras - Sepia plancha - Fruta y leche	- Hamburguesa con arroz pilaf - Fruta y leche
26	27	28	29	30
- Sopa de Estrellas - Salchichas ensalada - Fruta	- Arroz tres delicias - Lenguado plancha - Fruta	- Judías verdes - Croquetas de jamón - Fruta	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Sopa lluvia - Merluza con Ensalada - Fruta y leche



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO

Artesanía
Gastronómica
Alcarreña