

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Fritura de pescado Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor Tortilla de jamón york Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco Calamar a la plancha Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada al gusto Pescado a la romana Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Filete de pollo Fruta y leche
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras San Jacobo Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate Lenguado rebozado Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa a la jardinera Filete de pavo a la plancha Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes salteados Jamón york y queso Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Empanadillas Fruta y leche
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa Tortilla de patata con atún Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con patatas Salchichas con tomate Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco Lenguado a la romana Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Cinta de lomo Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Filete de pollo con puré de patata Fruta y leche
30				
<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes Filete de ternera a la plancha Fruta y leche 				



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 / Septiembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9				10				11				12				13			
Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce				Patatas guisadas con carne Potato stew with meat				Puré de puerros Leek puree				Paella de pollo y verduras Chicken paella				Garbanzos guisados Stewed chickpeas			
Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables				Filete de merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad				Salchichas de ave con ensalada Baked chicken sausages with salad				Tortilla con lechuga y maíz Omelette with salad				Bacalao al horno con pisto Baked cod with pisto			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 709	Prot. 34	Lip. 25	H.C. 87	Kcal 608	Prot. 24	Lip. 20	H.C. 84	Kcal 778	Prot. 20	Lip. 36	H.C. 93	Kcal 726	Prot. 23	Lip. 31	H.C. 90	Kcal 601	Prot. 32	Lip. 15	H.C. 84
16				17				18				19				20			
Arroz con tomate Rice in tomato sauce				Lentejas estofadas Stewed lentils				Puré de zanahoria ecológico Organic carrot puree				Sopa de cocido Stewed soup				Espaguetis a la napolitana Spaguetti with vegetables and ham			
Tortilla con ensalada Omelette with salad				Filete de limanda empanada con ensalada Breaded limanda fillet with salad				Pollo asado con patatas fritas Roasted chicken with french fries				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew				Merluza a la madrileña y ensalada Battered hake with salad			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 513	Prot. 20	Lip. 18	H.C. 68	Kcal 855	Prot. 37	Lip. 36	H.C. 95	Kcal 672	Prot. 27	Lip. 21	H.C. 94	Kcal 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal 760	Prot. 31	Lip. 26	H.C. 101
23				24				25				26				27			
Sopa de pescado Fish soup				Judías blancas guisadas Beans stew				Arroz ecológico con pollo Organic rice with chicken				Puré de verdura Vegetables puree				Coliflor rebozada Battered cauliflower			
Lomo a la plancha con puré de patata Grilled pork loin with potato puree				Ventresca de merluza con ensalada Battered hake belly with salad				Estofado de ternera con patata Veal stew with onion and potato				Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 614	Prot. 26	Lip. 30	H.C. 60	Kcal 619	Prot. 31	Lip. 17	H.C. 86	Kcal 717	Prot. 26	Lip. 26	H.C. 95	Kcal 690	Prot. 22	Lip. 29	H.C. 86	Kcal 669	Prot. 36	Lip. 22	H.C. 68
30																			
Fideuá a la marinera "Marinera" style fideua																			
Pescadilla a la romana con ensalada Battered hake with salad																			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread																			
Kcal 591	Prot. 37	Lip. 16	H.C. 75																

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
Alcarreña