

# C.E.I.P. Tempranales / Septiembre



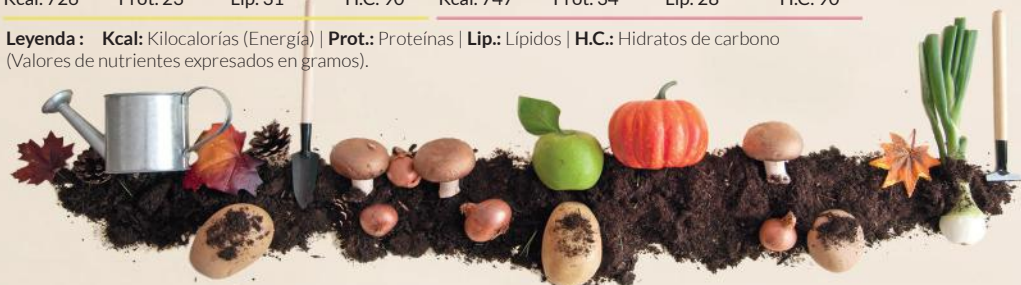
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
VACACIONES	Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables Yogur de fruta, pan Peches in syrup and milk, bread Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 24 H.C. 82	Puré de puerros Leak puree Salchichas de pavo con patatas Chicken sausages stew salchichas de awith potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 777 Prot. 25 Lip. 33 H.C. 92	Garbanzos guisados Stewed chickpeas Bacalao horno con pisto Baked cod with pisto Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 628 Prot. 33 Lip. 16 H.C. 88	Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal meat Huevos villaroy con lechuga y zanahoria Villaroy eggs with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 640 Prot. 21 Lip. 25 H.C. 83
13	14	15	16	17
Coliflor rebozada Battered cauliflower Pollo estofado con verduras y patatas Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 600 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 75	Arroz con tomate Rice in tomato sauce Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelette with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 535 Prot. 19 Lip. 22 H.C. 66	Pure de zanahoria ecológica Carrrot puree Flte. de limanda empanada con lechuga zanahoria y aceitunas / Breaded limanda fillet with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 639 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 84	Sopa de picadillo Stew soup Lomo ajillo asado con lechuga y zanahoria Baked garlic pork loin with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Espaguetis con tomate y jamón york Spaguetti with vegetables and ham Merluza madrileña y ensalada Battered hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 728 Prot. 30 Lip. 23 H.C. 100
	20	21	22	24
Sopa de pescado Fish soup cinta adobada plancha con puré de patata Grilled pork loin with potato puree Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 636 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 58	Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 726 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90	Lasaña boloñesa Bolognese lassagna Bacalao en salsa verde con guisantes Baked hake in green sauce with peas Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100	Puré de verdura Vegetables puree Jamoncitos pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 707 Prot. 27 Lip. 28 H.C. 91	Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables Ventresca de merluza con lechuga, toamte y zanahoria Belly hake fillet with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92
27	28	29	30	
Fideua marinera Seafood fideua Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Battered hake fillet with lettuce and corn Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 717 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 79	Pure de calabacín Gourgette puree Hamburguesa ternera plancha con lechuga, maíz y aceitunas / Grilled veal burger with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 686 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 83	Arroz tres delicias Three delighs rice Tortilla española con lechuga y maíz Omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 726 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90	Lentejas guisadas Lentils stew 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	

**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



Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
VACACIONES	- Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche	- Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Pescado romana - Fruta y leche
13	14	15	16	17
- Crema Verduras - San Jacobo horno - Fruta y leche	- Sopa jardineraÇ - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa de fideos - J. York y queso - Fruta	- Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche
20	21	22	23	24
- Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche	- Puré de verdura - Lenguado romana - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche	- Arroz blanco - Filete de Pollo con zanahoria rallada - Fruta y leche	- Ensalada - Cinta de lomo - Fruta y leche
27	28	29	30	
- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Guisantes salteados - Lomo con zanahoria baby - Fruta y leche	



productos ecológicos



Utilizamos aceite de oliva virgen extra para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas, así como leche 100% ecológica servida como postre.

# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO

*«Una adecuada alimentación y ejercicio mejoran las funciones en todo el cuerpo de todos los sentidos.»*  
- Lauren -



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña