



CEIP Tempranales

Menú mes de diciembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú especial
Navidad

Nuevas guarniciones.

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



Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 1	Fri 2
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	Sopa de picadillo Egg and ham soup Fte de rape horno con ensalada mixta Baked monkfish with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.610 Prot.21 Lip.29 H.C. 67	Judías pintas con arroz Pinto beans stew with rice Lacón con pure patata al pimentón Baked ham with potato puree Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.728 Prot.28 Lip.27 H.C.93
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Arroz ecológico con tomate Bio rice stew with tomato sauce Salchichas de pavo con ensalada mixta Turkey sausages with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.647 Prot.30 Lip.27 H.C.71
12	13	14	15	16
Lasaña de carne Meat lasagana Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Yogur y pan integral Yogurt and bread Kcal.858 Prot.29 Lip.36 H.C.104	Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria Bio Lentils stew with vegetables Albondigas con cous cous Meatballs with cous cous Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.774 Prot.32 Lip.42 H.C.68	Menestra de verdura rehogada Sautéed vegetables Fte. pollo empanado con patatas paja Breaded chicken with potatoes Yogur y pan integral Yogurt and bread Kcal.598 Prot.28 Lip.21 H.C.74	Judías blancas guisadas Beans stew Filete de merluza con lechuga y zanahoria Baked hake with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.789 Prot.29 Lip.29 H.C.102	Espaguetis integrales con tomate Spaghetti with tomato sauce Rabas de calamar con lechuga y maíz Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.769 Prot.40 Lip.29 H.C.87
19	20	21	22 Menú de Navidad	23
Patatas guisadas con pollo Potato stew with chicken Fte. Abadejo al horno con lechuga y maíz Baked abadejo with salad Yogur y pan integral Yogurt and bread Kcal.756 Prot.20 Lip.33 H.C.94	Garbanzos estofados con verdura Chickpeas stew Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal.690 Prot.29 Lip.23 H.C.92	Brocoli rehogado Sautéed broccoli Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread Kcal.670 Prot.25 Lip.19 H.C.99	Nuggets de pollo y Perrito caliente completo con patatas chipz Chicken nuggets and hotdog with chips Postre de Navidad Christmas dessert Kcal.826 Prot.25 Lip.32 H.C.100	VACACIONES
26	27	28	29	30
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

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



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
28	29	30	1	2
- Sopa de lluvia - Merluza romana - Fruta y leche	- Ensalada Mixta - Chuleta cerdo plancha - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado - Fruta y leche	- Ensalada Mixta - Chuleta cerdo plancha - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado - Fruta y leche
5	6	7	8	9
- Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y Lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y Lácteo	- Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y Lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y Lácteo	- Pure de verdura - Pollo plancha - Fruta y leche
12	13	14	15	16
- Ensalada tomate y aceituna - Bacalao romana - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Gallo Plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Calamares romana - Fruta y leche	- Sopa de Pasta - Tortilla espinacas - Fruta y leche	- Acelga con patata - Pechuga de Pavo Plancha - Fruta y leche
19	20	21	22	23
- Sopa juliana - Cinta de Lomo - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Emperador plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Croquetas - Fruta y leche	- Sopa de Letras - Pescado al Horno - Fruta y leche	VACACIONES
26	27	28	29	30
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

Mes de la familia

*El mejor regalo son los amigos,
 el mayor obsequio la amistad.*



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña