

CEIP Tempranales

Menú mes de enero



***Sugerencia del mes del Chef**
Enero saludable

Nuevas guarniciones.

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



Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
9 Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga, mezclun y maíz Turkey omelete with salad Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72	10 Lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro Lentils stew Delicias de merluza con pisto Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 91	11 Menestra de verdura Vegetables stew Escalope de pollo con patata Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84	12 Macarrones integrales al ajillo Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con lechuga y zanahoria Bked salmon with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99	13 Sopa de estrellas Stars soup Cinta de lomo al horno con patatas Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99
16 Judias verdes ecologicas con tomate Ecologic Stewed green beans in tomato sauce Albondigas guisadas con cous cous Meatballs with cous cous Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82	17 Lentejas estofadas Lentils stew Huevos villaroy con ensalada de mixta Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	18 Espaguetis con j. york y queso Spagetti with ham and chesse Rabas de calamar con lechuga y zanahoria Breaded squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93	19 Crema de verdura Vegetables cream Salchichas de pavo con patatas Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 696 Prot. 229 Lip. 35 H.C. 84	20 FESTIVO
23 Paella pollo Chicken paella Fte. de Merluza horno con pisto Baked hake with pisto Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64	24 Garbanzos guisados con chorizo Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85	25 Pure de zanahoria Carrot puree Hamburguesa de ternera com patata Veal burger with chips Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	26 Judias pintas estofadas Pinto beans stew Filete de abadejo romana con lechugay zanahoria Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93	27 Brocoli salteado con jamón Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz ecológico Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85
30 Lentejas con puerro y zanahoria Lentils with vegetables Huevos villaroy con ensalada de mixta Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87	31 Coliflor gratinada Gratined cauliflower Cinta de lomo plancha con cous cous Grilled pork loin with cous cous Manzana ecológica, leche, pan integral Bio apple, milk, bread Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	1 FEBRERO	2 FEBRERO	3 FEBRERO



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
 platano, sandia, uvas.

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

Sugerencias para la cena

Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
9	10	11	12	13
- Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Ensalada tomate - Calamares plancha - Fruta y leche	- Sopa de lluvia - Lenguado al horno - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Filete plancha - Fruta y leche
16	17	18	19	20
- Arroz con champiñon - Merluza rebozada - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Croquetas jamón - Fruta y leche	- Guisantes con jamón - Tortilla de atun - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Consomé - Huevos rellenos de atún - Fruta y leche
23	24	25	26	27
- Pisto - Chuleta cerdo - Fruta y leche	- Ensalada - Filete ternera - Fruta y leche	- Pasta - Pescado plancha - Fruta y leche	- Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
30	31	1	2	3
- Ensalada al gusto - Filete ruso con tomate - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta y leche	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO

Mes de la salud

Practica deporte a diario



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña