



CEIP Tempranales

Menú mes de noviembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Thanks giving day

Nuevas guarniciones.

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



Mon 31	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
OCTUBRE	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Coliflor rebozada Battered cauliflower Pollo con pisto Chicken stew lo with pisto Yogur pan integral Yoghurt, bread Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96	Pure de calabacín Courgette cream Hamburguesa de ternera con patata ecológica Grilled veal burger with bio potato Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57	Arroz integral con magro Stew rice with meat Lengudina empanada con lechuga y maíz Breaded sole with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 804 Prot. 26 Lip. 34 H.C. 96
7	8	9	10	11
Judías pintas con arroz Pinto beans with rice Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad Gelatina de frutas pan integral Fruit jelly, bread Kcal. 665 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75	Crema de puerros Leek cream Lacón al horno con pure de patata Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74	Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de jamón con lechuga y maíz y aceitunas Ham omelette with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sauted ecologic Green Beans with ham Escalope de pollo con patata paja Breaded Chicken with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 602 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	Espaguetis integrales con tomate Spagetti in tomato sauce Bacalao horno con ensalada mixta Baked cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75
14	15	16	17	18
Macarrones integrales con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta Baked salmon with salad Yogur pan integral Yoghurt, bread Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	Pure de zanahoria ecologica, puerro y patata Carrot and leek puree Lasaña de carne Meat lasagna Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	Fideua de Pollo Chicken fideus Filete de abadejo con lechuga y maíz Baked abadejo with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 731 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	Coliflor rebozada Breaded cauliflower Jamoncitos de pollo asados con arroz ecologico integral Baked chicken with pilaf rice Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	Sopa de Cocido Stew Soup Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
21	22	23	24 Thanks giving day	25
Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce Merluza empanada con lechuga y maíz Battered hake with salad Yogur pan integral Yoghurt, bread Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	Crema de verduras Vegetable cream Lomo a la riojana con patatas Stewed pork loin with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	Espaguetis integrales boloñesa Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97	Brocoli salteado con ajo Sauted broccoli Pavo guisado con salsa gravy y pure Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80	Lentejas con puerro y zanahoria ecologica Lentils stew with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75
28	29	30	1	2
Judías blancas guisadas Beans stew Bacalao romana con ensalada mixta Baked cod with salad Yogur pan integral Yoghurt, bread Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	Crema de calabaza Pumpkin cream Albondigas con cous cous Meatballs with cous cous Pera ecológica y leche, pan Bio pear and milk, bread Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56	DICIEMBRE	DICIEMBRE



Reconoce nuestros productos ecológicos.



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



Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

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



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31 OCTUBRE	1 FESTIVO	2 - Sopa de fideos - Boquerones horno - Fruta y Lácteo	3 - Pisto - Tortilla francesa - Fruta y cuajada	4 - Crema calabaza - Filete ternera - Fruta y Lácteo
7 - Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y Lácteo	8 - Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y Lácteo	9 - Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y Lácteo	10 - Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y Lácteo	11 - Escalivada - Calamar plancha - Fruta y Lácteo
14 - Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y Lácteo	15 - Acelgas salteadas - Palometa con Tomate - Fruta y Lácteo	16 - Ensalada mixta - Huevos rellenos con Atún - Fruta y Lácteo	17 - Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y Lácteo	18 - Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y Lácteo
21 - Ensalada mixta - Hamburguesas - Fruta y Lácteo	22 - Crema Zanahoria - Gallo plancha - Fruta y Lácteo	23 - Sopa de Estrellas - Tortilla de atún - Fruta y Lácteo	24 - Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y Lácteo	25 - Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y Lácteo
28 - Verduras salteadas - Pollo plancha - Fruta y Lácteo	29 - Ensalada Mixta - Tortilla de queso - Fruta y Lácteo	30 - Crema de calabacín - Lenguado plancha - Fruta y Lácteo	1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE

Mes de la amistad

*La tolerancia nos
 hace mejores.*

Recicla, ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña