

CEIP Tempranales

Menú mes de octubre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Día de la República Checa

Nuevas guarniciones.

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

SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
<p>Arroz ecológico con pollo Bio Rice with chicken</p> <p>Fte. De merluza en salsa verde Baked hake in sauce</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69</p>	<p>Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables</p> <p>Pavo guisado con cous cous Turkey stew with cous cous</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 84</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate Spagetti with Tomato Sauce</p> <p>Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84</p>	<p>Crema de verduras Cream of vegetables</p> <p>Albondigas guisadas con patata Meatballs stew with potato</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98</p>	<p>Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables</p> <p>Ventresca merluza horno lechuga Baked hake belly with lettuce</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 36 H.C. 74</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor rebozada Battered cauliflower</p> <p>Lasaña boloñesa Bolognese lasagna</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Bio Stew lentils with potato and carrot</p> <p>Lengüadina romana con lechuga y maíz Breaded sole with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71</p>	<p>FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA</p>	<p>Crema de zanahoria Cream of carrot soup</p> <p>Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 82</p>	<p>Espaguetis carbonara Spagetti in carbonara sauce</p> <p>Lomo al horno con patatas Baked pork loin with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 60</p>
17	18	19	20	21
<p>Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with veal</p> <p>Salchichas de pavo con tomate Turkey Sausages with tomato</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 673 Prot. 22 Lip. 37 H.C. 60</p>	<p>Judías pintas con verduras Pinto beans stew</p> <p>Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90</p>	<p>Arroz con magro y verduras Rice with meat and vegetables</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed Green beans with ham</p> <p>Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58</p>	<p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
24	25	26	27	28 Rep. Checa
<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Lacon al horno con lechuga y zanahoria Baked ham with salad</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77</p>	<p>Crema de puerro Cream of leek</p> <p>Salmon al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes</p> <p>Manzana ecológica leche, pan Bio apple and milk, bread</p> <p>Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75</p>	<p>Brocoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham</p> <p>Pollo chilindron con patatas Chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54</p>	<p>Lentejas jardinera Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada Courgette omelette with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p>28 Rep. Checa Bramboracka (parrilada de patata y verduras) Goulash (Carne de ternera guisada)</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74</p>
31	1	2	3	4
DÍA NO LECTIVO	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE

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



Reconoce nuestros productos ecológicos.





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

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



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
- Espinacas salteadas - Pollo con arroz - Fruta y leche	- Pasta con Tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
10	11	12	13	14
- Acelgas con Patatas - Tortilla de jamón - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA	- Arroz con tomate - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Gallo Plancha - Fruta y leche
17	18	19	20	21
- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Hamburguesa con calabacín plancha - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia plancha - Fruta y leche	- Merluza rebozada con pisto - Fruta y leche
24	25	26	27	28
- Sopa de Estrellas - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Arroz tres delicias - Croquetas de jamón - Fruta	- Pasta salteada - Lenguado plancha - Fruta	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche
31	1	2	3	4
- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE

Mes de la lectura

Descubre aventuras
 todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña