

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	· Ensalada de tomate · Emperador a la plancha · Fruta y leche	· Sopa de lluvia · Croquetas de pollo · Fruta y leche	· Ensalada al gusto · Fritura de pescado · Fruta y leche	· Acelgas con patatas · Filete de ternera · Fruta y leche
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
· Espinacas salteadas · Lomo 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 al horno · Fruta y leche	· Calabacín a la plancha · Filete de pollo · Fruta y leche
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
· Consomé · Merluza con ensalada · Fruta y leche	· Verdura salteada · Empanadillas de bonito · Fruta y leche	· Pisto · Huevos fritos · Fruta y leche	· Sopa de estrellas · Gallo a la plancha · Fruta y leche	· Arroz con tomate · Filete de pollo · Fruta y leche
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
· Ensalada mixta · Albóndigas de pescado · Fruta y leche	· Sopa de verdura · Filete de lomo · Fruta y leche	· Hamburguesa con arroz pilaf · Fruta y leche	· Crema de verduras · Empanadillas de atún · Fruta y leche	· Sopa juliana · Sepia a la plancha · Fruta y leche
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
· Arroz tres delicias · Lenguado a la plancha · Fruta	· Sopa de estrellas · Salchichas con ensalada · Fruta	· Judías verdes · Croquetas de jamón · Fruta	<b>NO LECTIVO</b>	



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



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



# C.E.I.P. Bachiller Alonso López / Octubre



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

	1	2	3	4
	<b>Crema de calabacín</b> Courgette cream <b>Hamburguesa de ternera con patatas</b> Grilled veal burger with baked potatoes <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99</b>	<b>Judías blancas guisadas</b> Beans stew with vegetables <b>Tortilla de patata con pisto</b> Potato omelette with pisto <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 719 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 96</b>	<b>Sopa de picadillo</b> Egg and ham stew soup <b>Macón al horno con lechuga, maíz y aceitunas</b> Baked smoked ham with salad <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 505 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 56</b>	<b>Paella</b> Paella <b>Bacalao a la romana con ensalada</b> Battered cod with salad <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 608 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 69</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Espaguetis con salsa de tomate</b> Spaghetti in tomato sauce <b>Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria</b> Turkey omelette with lettuce and carrot <b>Gelatina de frutas</b> Fruit jelly <b>Kcal 550 Prot. 20 Lip. 14 H.C. 86</b>	<b>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón</b> Sautéed organic green beans with ham <b>Escalope de pollo con patatas fritas</b> Battered chicken with chips <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 661 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 87</b>	<b>Lentejas con patata y zanahoria</b> Stewed lentils with potato and carrot <b>Ventresca de merluza al horno con lechuga</b> Baked hake belly with lettuce <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 560 Prot. 32 Lip. 12 H.C. 81</b>	<b>Crema de verduras</b> Vegetables cream <b>Magro de cerdo guisado con tomate y patatas</b> Meat pork stew with potatoes <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 924 Prot. 25 Lip. 49 H.C. 96</b>	<b>Brócoli rebocado</b> Battered brocoli <b>Lasaña boloñesa</b> Bolognese lasagna <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 618 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 91</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Macarrones ecológicos con chorizo</b> Organic macaroni in tomato sauce with chorizo <b>Lomo asado con puré de manzana</b> Roasted pork loin with apple puree <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit yoghurt, bread <b>Kcal 835 Prot. 31 Lip. 39 H.C. 91</b>	<b>Sopa de cocido</b> Stewed soup <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99</b>	<b>Arroz con verduras y magro</b> Rice with vegetables and pork meat <b>Bacalao rebocado con lechuga y maíz</b> Battered cod with salad <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 699 Prot. 24 Lip. 29 H.C. 85</b>	<b>Crema de zanahoria</b> Carrot cream <b>Estofado de ternera con cous cous</b> Veal stew with cous cous <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 735 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 95</b>	<b>Lentejas estofadas con verdura</b> Stewed lentils <b>Suprema de atún con lechuga y apio</b> Tuna supreme with lettuce and celery <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables <b>Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria</b> Turkey sausages with salad <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit yoghurt, bread <b>Kcal 724 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 86</b>	<b>Judías blancas estofadas</b> Stewed beans with vegetables <b>Limanda a la romana con ensalada mixta</b> Battered limanda and salad <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89</b>	<b>Coliflor rebogada</b> Battered cauliflower <b>Tortilla de patata con jamón york</b> Potato omelette with ham <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 823 Prot. 37 Lip. 46 H.C. 65</b>	<b>Patatas guisadas con chorizo</b> Stewed potatoes with chorizo <b>Bacalao al horno con ensalada</b> Baked cod with salad <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 564 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 82</b>	<b>Sopa de cocido</b> Stewed soup <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>Lentejas con chorizo</b> Lentils stew with chorizo <b>Huevos a la riojana con lechuga y maíz</b> Eggs in tomato sauce with salad <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit yoghurt, bread <b>Kcal 816 Prot. 32 Lip. 41 H.C. 79</b>	<b>Crema de puerro</b> Leek cream <b>Salmón al horno con patata cocida</b> Baked salmon with potatoes <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 748 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 102</b>	<b>Sopa de pescado</b> Fish soup <b>Pollo asado con verduras al horno</b> Roasted chicken with baked vegetables <b>Fruta y leche ecológica, pan</b> Fruit and organic milk, bread <b>Kcal 560 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 60</b>	<b>NO LECTIVO</b>	

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.

