

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verduras salteadas</li> <li>· Emperador a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de fideos</li> <li>· Boquerones al horno</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada mixta</li> <li>· Pollo a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza</li> <li>· Tortilla francesa</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pisto</li> <li>· Filete de ternera</li> <li>· Fruta y cuajada</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta con tomate</li> <li>· Lengüado al horno</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de tomate</li> <li>· Hamburguesa a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escalivada</li> <li>· Salmón al horno</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de lluvia</li> <li>· Calamar a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Calabacín al horno</li> <li>· Filete de ternera</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada mixta</li> <li>· Huevos rellenos con atún</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Acelgas salteadas</li> <li>· Palometa con tomate</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de pimientos</li> <li>· Lomo a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Empanadillas al horno</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Champiñón con jamón</li> <li>· Alitas de pollo</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada mixta</li> <li>· Gallo a la plancha</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Hamburguesas</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de estrellas</li> <li>· Tortilla de atún</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guisantes con jamón york</li> <li>· Pollo estofado</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz salteado</li> <li>· Salmón al horno</li> <li>· Fruta y lácteo</li> </ul>



Utilizamos aceite de oliva virgen extra 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 / Noviembre



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4				5				6				7				8			
Arroz con verduras Rice with vegetables				Puré de coliflor y calabacín Cauliflower and courgette puree				Potaje de garbanzos castellano Chickpeas stew				Espaguetis con chorizo Spaghetti in tomato sauce with chorizo				Coliflor rebozada Battered cauliflower			
Tortilla de jamón york con ensalada Ham omelette with salad				Jamoncitos de pollo asado con patatas panadera Baked chicken with baked potatoes				Filete de bacalao al horno con ensalada Baked cod supreme with salad				Hamburguesa de ternera con guisantes Grilled veal burger with green peas				Fletán en salsa con ensalada Baked halibut in sauce with salad			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 588	Prot. 22	Lip. 25	H.C. 69	Kcal 621	Prot. 27	Lip. 16	H.C. 92	Kcal 654	Prot. 32	Lip. 20	H.C. 86	Kcal 746	Prot. 32	Lip. 26	H.C. 97	Kcal 585	Prot. 26	Lip. 27	H.C. 90
11				12				13				14				15			
Lentejas ecológicas a la hortelana Organic lentils stew				Judías verdes rehogadas Sautéed green beans				Patatas guisadas a la marinera Potato stew with fish and squid				Judías a la asturiana Beans stew with spanish sausage				Crema de puerros Leek cream			
Lacón con ensalada mixta Baked smoked ham with mixed salad				Limanda rebozada con patatas al vapor Battered limanda with boiled potatoes				Filete de pollo a la plancha con verduras Grilled chicken breast with vegetables				Huevos a la villaroy con salsa de tomate Villeroy eggs in tomato sauce				Dados de merluza en salsa verde Hake dices in green sauce			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 618	Prot. 35	Lip. 24	H.C. 67	Kcal 668	Prot. 28	Lip. 22	H.C. 90	Kcal 650	Prot. 27	Lip. 23	H.C. 84	Kcal 665	Prot. 26	Lip. 25	H.C. 85	Kcal 602	Prot. 24	Lip. 20	H.C. 83
18				19				20				21				22			
Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey				Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with ham				Sopa de cocido Stewed soup				Patatas con costillas Potato stew with ribs				Judías blancas guisadas Beans stew			
Filete de limanda a la Meunière con ensalada Limanda with Meunière sauce and salad				Pollo en pepitoria con cous cous Chicken stew with cous cous				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew				Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad				Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 643	Prot. 32	Lip. 19	H.C. 87	Kcal 685	Prot. 31	Lip. 26	H.C. 83	Kcal 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal 745	Prot. 27	Lip. 31	H.C. 89	Kcal 666	Prot. 27	Lip. 22	H.C. 90
25				26				27				28				29			
Lentejas estofadas Stewed lentils				Fideuá mixta Fish and meat fideua				Puré de verduras Vegetables puree				Espaguetis boloñesa Spaghetti in bolognese sauce				Calabacín rebozado Battered courgette			
Escalopines de lomo de cerdo al ajillo con ensalada Grilled garlic pork loin with salad				Merluza con ensalada Baked hake with salad				Filete de pollo con patatas fritas Grilled chicken breast with potatoes				Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad				Estofado de ternera con patatas Veal stew with potatoes			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Manzana y <b>leche ecológicas</b> , pan Organic apple and milk, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 728	Prot. 38	Lip. 38	H.C. 58	Kcal 791	Prot. 36	Lip. 28	H.C. 100	Kcal 791	Prot. 27	Lip. 31	H.C. 99	Kcal 826	Prot. 35	Lip. 32	H.C. 100	Kcal 727	Prot. 25	Lip. 39	H.C. 71

Leyenda : 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.

