

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con atún Filete de pollo Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Empanadillas al horno Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada al gusto Merluza a la plancha Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacín a la plancha Lacón asado Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de lluvia Calamar a la plancha Fruta y leche
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con patatas Tortilla al gusto Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta salteada Gallo a la plancha Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes salteados Calamares Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate Lenguado a la plancha Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada al gusto Pavo con ensalada Fruta
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> Consomé Filete pollo con ensalada Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura rehogada Lomo a la plancha Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pescado a la plancha Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Lasaña boloñesa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Emperador a la plancha Fruta
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa Filete de ternera Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas salteadas Croquetas caseras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Gallo rebozado Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada gusto Tortilla de patata Fruta 	NO LECTIVO



C.E.I.P. Bachiller Alonso López / Febrero



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3				4				5				6				7			
Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables				Macarrones con pavo y tomate Macaroni in tomato sauce with turkey				Judías verdes rehogadas Sautéed green beans				Garbanzos con arroz y verdura Chickpeas stew with rice				Sopa de verdura Vegetable soup			
Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad				Salmón en salsa con ensalada Baked salmon in sauce with salad				Jamoncitos de pollo con patatas panadera Roasted chicken with potatoes				Filete de fletán empanado con ensalada Breaded halibut with salad				Albóndigas ternera en salsa con patatas Veal Meatballs in sauce with potatoes			
Yogur, pan Yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 724	Prot. 33	Lip. 34	H.C. 73	Kcal 740	Prot. 31	Lip. 28	H.C. 92	Kcal 687	Prot. 31	Lip. 29	H.C. 76	Kcal 800	Prot. 34	Lip. 31	H.C. 96	Kcal 779	Prot. 28	Lip. 36	H.C. 85
10				11				12				13				14			
Arroz tres delicias Three delights rice				Puré de verdura Vegetables puree				Sopa de cocido con fideos Stewed soup				Puré de zanahoria Carrot puree				Espirales a la carbonara Pasta in carbonara sauce			
Dados de rape con ensalada Battered monkfish dices with salad				Filetes rusos con patatas dado Burger in sauce with potatoes				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Chickpeas, meat and vegetables stew				Ragout de pavo con patatas Turkey meat stew with potatoes				Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad			
Yogur, pan Yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 528	Prot. 27	Lip. 17	H.C. 67	Kcal 791	Prot. 29	Lip. 40	H.C. 78	Kcal 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal 812	Prot. 36	Lip. 32	H.C. 96	Kcal 764	Prot. 28	Lip. 29	H.C. 97
17				18				19				20				21			
Espaguetis a la boloñesa Spaghetti Bolognese				Lentejas guisadas Lentils stew				Puré de calabacín ecológico Organic courgette puree				Arroz con verduras Rice with vegetables				Judías blancas estofadas con verduras Stewed pinto beans with vegetables			
Filete de limanda con ensalada Baked limanda with salad				Tortilla de espinacas con pavo y ensalada Spinach omelette with turkey				Estofado de ternera en salsa con cous cous Veal stew with cous cous				Ventresca de merluza al horno con tomate Baked hake belly in tomato sauce				Cinta de lomo con ensalada mixta Grilled pork loin with salad			
Yogur, pan Yoghurt, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread			
Kcal 660	Prot. 34	Lip. 25	H.C. 75	Kcal 730	Prot. 30	Lip. 31	H.C. 83	Kcal 832	Prot. 34	Lip. 30	H.C. 106	Kcal 590	Prot. 24	Lip. 17	H.C. 86	Kcal 803	Prot. 30	Lip. 38	H.C. 85
24				25				26				27				28			
Caracolas con atún Pasta shells with tuna				Judías pintas estofadas Stewed pinto beans				Crema de verduras Vegetables cream				Sopa de cocido con fideos Stewed soup				NO LECTIVO			
Merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad				Huevos rellenos con ensalada Stuffed eggs with salad				Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Chickpeas, meat and vegetables stew							
Yogur, pan Yoghurt, bread				Manzana y leche ecológicas , pan Organic apple and milk, bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread				Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread							
Kcal 839	Prot. 37	Lip. 38	H.C. 87	Kcal 671	Prot. 27	Lip. 24	H.C. 85	Kcal 858	Prot. 29	Lip. 36	H.C. 104	Kcal 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99				

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.

