

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Arroz con verduras Rice with vegetables Tortilla de york con ensalada Ham omelette with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 687 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 86	Pure de calabacín Courgette puree Jamoncitos de pollo asado con patata panadera Baked chicken with baked potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 687 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 86	Espaguetis con chorizo Spaghetti in tomato sauce with chorizo Dados rape salsa con champiñón Monkfish dices in sauce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 728 Prot. 32 Lip. 22 H.C. 100	Coliflor rebozada Battered cauliflower Hamburguesa de ternera con cous cous Grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 811 Prot. 36 Lip. 35 H.C. 88
9	10	11	12	13
Patatas con ternera Potato stew with veal Huevos cocidos con salsa de tomate Boiled eggs in tomato sauce Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 643 Prot. 33 Lip. 26 H.C. 69	Judías verdes rehogadas Green beans with boiled potatoes Lacón con ensalada mixta Baked ham with mixed salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 602 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 57	Lentejas hortelana Lentils Stew Limanda rebozada con pisto Baked limanda with pisto Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 735 Prot. 36 Lip. 25 H.C. 91	Crema de puerros Leek cream Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 710 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 92	Judias asturianas Beans stew with Spanish sausage Ventresca de merluza con lechuga y aceitunas Baked hake with lettuce and olives Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 633 Prot. 26 Lip. 22 H.C. 84
16	17	18	19	20
Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey Fte. De limanda meniere con ensalada Limanda "meuniere" with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 693 Prot. 34 Lip. 27 H.C. 79	Judías blancas guisadas Beans stew Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91	Brocoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with ham Pollo en pepitoria con patatas Chicken stew with chips Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 819 Prot. 43 Lip. 40 H.C. 72	Lasaña de carne Bolognese lasagna Bacalao horno con ensalada Baked hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 754 Prot. 31 Lip. 29 H.C. 92	Menestra verdura salteada Vegetables stew Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 808 Prot. 28 Lip. 38 H.C. 88
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas Stewed lentils Escalopines lomo cerdo al ajillo con ensalada Grilled garlic pork loin with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 747 Prot. 37 Lip. 37 H.C. 66	Arroz con magro Rice with pork meat Merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread Kcal. 739 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 90	Puré de verduras Vegetables puree Albondigas de ternera con cous-cous Veal meatballs with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 679 Prot. 27 Lip. 27 H.C. 83	Espaguetis boloñesa Spaghetti in bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, neat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
30				
Fidegua de pollo Chicken fideus Huevos revueltos con jamón Scrambled eggs with ham Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 801 Prot. 46 Lip. 38 H.C. 69				

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.



Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	- Ensalada Mixta - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Boquerones horno - Fruta y lácteo	- Pisto - Filete ternera - Fruta y cuajada	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
9	10	11	12	13
- Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y lácteo	- Calabacín horno - Filete de ternera - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar plancha - Fruta y lácteo
16	17	18	19	20
- Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas salteadas - Palometa con Tomate - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Huevos rellenos con Atún - Fruta y lácteo	- Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
23	24	25	26	27
- Ensalada mixta - Gallo plancha - Fruta y lácteo	- Crema Zanahoria - Hamburguesas - Fruta y lácteo	- Sopa de Estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Pollo estofado - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Salmón horno - Fruta y lácteo
30				
- Verduras salteadas - Emperador plancha - Fruta y lácteo				



productos ecológicos



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



Avenida Montes de Oca, 19 Nave 24 - 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: 91 650 22 70 - Fax: 91 653 81 35 - www.cutasa.com