

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31 MAYO	1	2	3	4
	Patatas guisadas ternera Potato stew with veal Tortilla de espinacas con lechuga y aceituna Spinach omelette with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 626 Prot. 25 Lip. 21 H.C. 86	Lentejas ecológicas con verduras Bio Lentils stew with vegetables Bacalao asado con verduras Baked Cod with vegetables Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 684 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 83	Ensalada de arroz Rice salad Fte. Merluza albardada con ensalada mixta Breaded hake with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 690 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 82	Judías verdes salteadas Stew green beans with potato Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 758 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 99
7	8	9	10	11
Ensalada campera Mediterranean salad Tortilla de pavo con lechuga y tomate Turkey omelette with salad Helado Ice cream Kcal. 660 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 84	Lentejas guisadas Lentils stew Pescadilla al horno con zanahoria rallada Baked hake with carrot Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 824 Prot. 31 Lip. 39 H.C. 89	Brocoli gratinado Gratinated broccoli Filete pollo plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes Fruta, Leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 704 Prot. 25 Lip. 30 H.C. 83	Crema de verdura con picatostes Vegetables cream with croutons Pavo guisado con cous cous Turkey stew in sauce with cous cous Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 779 Prot. 37 Lip. 25 H.C. 102	Garbanzos estofados Stew chickpeas with vegetables Limanda romana con pisto Battered limanda with pisto Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 741 Prot. 34 Lip. 27 H.C. 91
14	15	16	17	18
Coliflor rebozada Sauted cauliflower Cinta lomo horno con puré de patata Baked pork loin with potatoes puree Helado Ice cream Kcal. 789 Prot. 25 Lip. 45 H.C. 71	Judías blancas estofadas con verdura Beans stew Tortilla con rodaja de tomate Omelette with tomato Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 787 Prot. 32 Lip. 35 H.C. 86	Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce Merluza salsa verde con guisantes Battered hake with peas Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 794 Prot. 37 Lip. 29 H.C. 97	Pure de puerros Leek puree Ternera estofada con patata dado Veal stew with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread Kcal. 788 Prot. 29 Lip. 27 H.C. 107	Sopa de Cocido Stew Soup Cocido Completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
21	MENÚ FIN DE CURSO	23	24	25
Arroz con pollo Rice with chicken Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99	Entremeses variados Assorted cold cuts Pizza napolitana Neapolitan pizza Helado Ice cream Kcal. 645 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 68	Garbanzos guisados Chickpeas stew Huevos rellenos con pisto Stuffed eggs with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 94	judías verdes salteadas Sauted green beans Lomo al ajillo horno con cous cous Baked Pork Loin with garlic and cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 746 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 79	VACACIONES
28	29	30		

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.

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



## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
MAYO	- Puré verdura - Tortilla de york - Fruta y lácteo	- Ensalada espinacas - Emperador plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Pollo al horno - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Lenguado plancha - Fruta y lácteo
7	8	9	10	11
- Salmorejo - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada de pasta - Empanadillas de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Arroz tres delicias - Merluza plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada - Filete plancha - Fruta y lácteo
14	15	16	17	18
- Arroz tres delicias - Tortilla de Jamón - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Fte. de gallo - Fruta y lácteo	- Gazpacho - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Ensalada Mixta - Salchichas - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - San jacobito plancha - Fruta y lácteo
21	22	23	24	25
- Pisto - Calamares rebozados - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Fte. pavo adobado - Fruta y lácteo	- Ensalada pasta - Rape al horno - Fruta y lácteo	- Calabacines rellenos de carne con tomate - Fruta y lácteo	VACACIONES
28	29	30		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		



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

*«Una adecuada alimentación y ejercicio mejoran las funciones en todo el cuerpo de todas las personas.»*  
- Lauren -



Avda. 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