

C.E.I.P. Álvaro de Bazán / 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. 610 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 67	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. 665 Prot. 28 Lip. 19 H.C. 95	Espaguetis con chorizo Spaghetti in tomato sauce with chorizo Dados de rape con zanahoria y champiñón Baked monkfish with mushrooms and carrot Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 894 Prot. 37 Lip. 39 H.C. 101	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. 679 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 70	
9	10	11	12	13
FESTIVO				
Judías verdes rehogadas Green beans with boiled potatoes Lacón horno con ensalada mixta Baked ham with mixed salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 735 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 95	Lentejas ecológicas con verduras Bio lentils stew with vegetables Limanda rebozada con pisto Baked limanda with pisto Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 566 Prot. 24 Lip. 15 H.C. 84	Crema de puerros Leek cream Filete de pollo a la plancha con lechuga y maiz Grilled chicken breast with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 602 Prot. 24 Lip. 20 H.C. 83	Alubias asturiana 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. 772 Prot. 25 Lip. 44 H.C. 71	
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. 710 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 86	Judías blancas guisadas Beans stew Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 728 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 93	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. 754 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 79	Lasaña de carne Bolognese lasagna Bacalao horno con ensalada Baked hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 812 Prot. 27 Lip. 36 H.C. 94	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
23	24	25	26	27
Menestra verdura salteada Vegetables stew Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 84	Arroz con magro Rice with pork meat Merluza horno con ensalada Battered hake with salad Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread Kcal. 853 Prot. 37 Lip. 33 H.C. 102	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. 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104	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	Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables Escalopines lomo cerdo al ajillo con ensalada Grilled garlic pork loin with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 763 Prot. 34 Lip. 41 H.C. 66
30				
Fidegua de pollo Chicken fideus Huevos Villarroy con lechuga y zanahoria Villarroy eggs with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 610 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 67				

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



Artesanía
Gastronómica
Alcarmona

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				



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO

Artesanía
Gastronómica
Alcarreña