

C.E.I.P. Buero Vallejo / Octubre



Lunes 27					Martes 28					Miércoles 29					Jueves 30					Viernes 1				
SEPTIEMBRE					SEPTIEMBRE					SEPTIEMBRE					SEPTIEMBRE					Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Lacón horno con lechuga, maíz y aceituna Baked smoked ham with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 647 Prot. 26 Lip. 22 H.C. 79				
4					5					6					7					8				
Espaguetis con salsa de tomate Spagetti with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Gelatina de frutas, pan integral Fruit jelly, bread Kcal. 712 Prot. 25 Lip. 54 H.C. 47					Patatas marinera Potato stew with seafood Hamburguesa de ternera con parrillada de verduras Grilled burger with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 769 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 91					Lentejas con patata y zanahoria Stew lentils with potato and carrot Ventresca merluza horno con lechuga Baked hake belly with lettuce Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 729 Prot. 35 Lip. 25 H.C. 91					Crema de verduras Cream of vegetables Escalope de pollo con patatas fritas Breaded chicken with fried potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 800 Prot. 23 Lip. 47 H.C. 82					Arroz ecológico con tomate Bio rice in tomato sauce Filete de merluza en salsa verde Baked hake in sauce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 786 Prot. 30 Lip. 64 H.C. 74				
11					12					13					14					15				
FESTIVO					FESTIVO					Judías verdes ecológicas con tomate Bio green beans in tomato sauce Lomo asado con puré de manzana Baked pork loin with apple puree Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 741 Prot. 28 Lip. 14 H.C. 99					Macarrones carbonara Macaronni in carbonara sauce Bacalao rebozado con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 783 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 111					Crema de zanahoria Cream of carrot soup Estofado de pavo con cous cous Turkey stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 743 Prot. 33 Lip. 54 H.C. 62				
18					19					20					21					22				
Arroz con verduras Rice with vegetables Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey sausages with lettuce and carrot salad Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 783 Prot. 27 Lip. 68 H.C. 55					Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables Limanda romana con ensalada mixta Battered limanda and salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 714 Prot. 32 Lip. 24 H.C. 92					Coliflor rebozada Battered cauliflower Huevos revueltos con jamón con lechuga y maíz Scrambled eggs with lettuce and corn Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 680 Prot. 23 Lip. 37 H.C. 57					Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68					Patatas guisadas con chorizo Stewed potatoes with chorizo Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 746 Prot. 26 Lip. 29 H.C. 93				
25					26					27					28					29				
Crema de puerro Cream of leak Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 531 Prot. 24 Lip. 37 H.C. 44					Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verdura al horno Roast chicken with baked vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 498 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 61					Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Manzana ecológica y leche, pan integral Bio fruit and milk, bread Kcal. 707 Prot. 31 Lip. 30 H.C. 80					Fideua de pollo Chicken fideus Caella adobada con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 821 Prot. 41 Lip. 59 H.C. 64					Brocoli rehogado con jamón Sauted broccoli with ham Ternera guisada con cous cous Veal stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 752 Prot. 34 Lip. 52 H.C. 54				

Legenda: 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
27	28	29	30	1
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	- Acelgas con patatas - Filete trucha plancha - Fruta y leche
4	5	6	7	8
- Espinacas salteadas - Lomo con arroz - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado al horno - Fruta y leche	- Calabacín a la plancha - Filete de pollo - Fruta y leche
11	12	13	14	15
FESTIVO	FESTIVO	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Gallo a la plancha - Fruta y leche
18	19	20	21	22
- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Hamburguesa con arroz pilaf - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia a la plancha - Fruta y leche	- Lomo asado con pisto - Fruta y leche
25	26	27	28	29
- Sopa de estrellas - Salchichas ensalada - Fruta	- Arroz tres delicias - Croquetas de jamón - Fruta	- Judías verdes - Lenguado a la plancha - Fruta	- Ensalada de tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Ensalada al gusto - Fritura de pescado - Fruta y leche



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 -

