

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



Lunes					Martes				Miércoles				Jueves				Viernes							
1					2				3				4				5							
FESTIVO					Arroz con verduras Rice with vegetables				Puré de calabacín Courgette puree				Espaguetis con chorizo Spaghetti in tomato sauce with chorizo				Coliflor rebozada Battered cauliflower							
					Tortilla de york con lechuga y maíz Ham omelette with salad				Jamoncitos de pollo asado con patata panadera Baked chicken with baked potatoes				Dados de rape en salsa con champiñón Monkfish dices in sauce				Hamburguesa de ternera con puré de patata al pimentón Grilled veal burger with potato puree							
					Yogur de fruta, pan Fruit yogurt, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread							
Kcal. 624	Prot. 21	Lip. 65	H.C. 33		Kcal. 621	Prot. 27	Lip. 16	H.C. 92		Kcal. 678	Prot. 31	Lip. 20	H.C. 95		Kcal. 770	Prot. 29	Lip. 37	H.C. 78						
8					9				10				11				12							
Paella mixta Fish and meat paella					Judías verdes rehogadas Green beans with boiled potatoes				Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Bio lentils stew				Crema de puerros Leek cream				Judías asturianas Bean stew asturian style							
Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad					Lacón al horno con patata al vapor Baked ham with boiled potato				Limanda rebozada con pisto Baked limanda with pisto				Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes				Ventresca de merluza con lechuga y aceitunas Baked hake with lettuce and olives							
Yogur de fruta, pan integral Fruit yogurt, bread					Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread							
Kcal. 676	Prot. 29	Lip. 31	H.C. 71		Kcal. 690	Prot. 29	Lip. 30	H.C. 78		Kcal. 658	Prot. 33	Lip. 19	H.C. 88		Kcal. 675	Prot. 28	Lip. 34	H.C. 71		Kcal. 727	Prot. 32	Lip. 21	H.C. 96	
15					16				17				18				19							
Macarrones integrales con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey					Judías blancas guisadas Beans stew				Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with ham				Lasaña de carne Meat lasagna				Sopa de cocido Stew soup							
Filete de merluza menier con lechuga y maíz Baked hake with salad					Huevos cocidos con salsa de tomate Boiled eggs in tomato sauce				Pollo en pepitoria con arroz ecológico integral Chicken stew rice				Bacalao al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew							
Yogur de fruta, pan integral Fruit yogurt, bread					Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread							
Kcal. 696	Prot. 23	Lip. 27	H.C. 81		Kcal. 673	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 88		Kcal. 737	Prot. 33	Lip. 62	H.C. 54		Kcal. 728	Prot. 32	Lip. 20	H.C. 103		Kcal. 620	Prot. 27	Lip. 35	H.C. 68	
22					23				24				25				26							
Lentejas estofadas Stewed lentils					Arroz con magro y zanahoria Rice with pork meat and carrot				Puré de verduras Vegetables puree				Espaguetis a la boloñesa Spaghetti in bolognese sauce				Menestra verdura salteada Vegetables stew							
Escalopines lomo cerdo al ajillo con lechuga y maíz Grilled garlic pork loin with salad					Merluza a la romana con ensalada mixta Battered hake with salad				Albondigas de ternera con cous cous Veal meatballs with cous cous				Rabas de calamar con lechuga y cebolla Fried squid with salad				Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes							
Yogur de fruta, pan integral Fruit yogurt, bread					Manzana ecológica y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread				Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread							
Kcal. 774	Prot. 32	Lip. 60	H.C. 71		Kcal. 747	Prot. 27	Lip. 64	H.C. 58		Kcal. 869	Prot. 36	Lip. 45	H.C. 95		Kcal. 826	Prot. 35	Lip. 32	H.C. 100		Kcal. 682	Prot. 28	Lip. 12	H.C. 99	
29					30																			
Fideuá de pollo Chicken fideua					Spaguetis a la carbonara Spagetti in carbonara sauce																			
Huevos revueltos con jamón Scrambled eggs with ham					Bacalao asado con pisto Baked cod with pisto																			
Yogur de fruta, pan integral Fruit yogurt, bread					Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread																			
Kcal. 644	Prot. 27	Lip. 67	H.C. 28		Kcal. 776	Prot. 30	Lip. 65	H.C. 63																

Legenda: Kcal: Kiloenergías (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
1	2	3	4	5
FESTIVO	- Ensalada mixta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Boquerones al horno - Fruta y lácteo	- Pisto - Filete de ternera - Fruta y cuajada	- Crema de calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
8	9	10	11	12
- Ensalada de tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado al horno - Fruta y lácteo	- Calabacín al horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al horno - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar a la plancha - Fruta y lácteo
15	16	17	18	19
- Ensalada de pimientos - Lomo a la 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
22	23	24	25	26
- Ensalada mixta - Gallo a la plancha - Fruta y lácteo	- Crema de 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 al horno - Fruta y lácteo
29	30			
- Verduras salteadas - Lenguado a la plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo			

