

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	· Ensalada de tomate · Emperador a la plancha · Fruta y leche	· Sopa de lluvia · Croquetas de pollo · Fruta y leche	· Ensalada al gusto · Fritura de pescado · Fruta y leche	· Acelgas con patatas · Filete de ternera · Fruta y leche
7	8	9	10	11
· 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
14	15	16	17	18
· Consomé · Merluza con ensalada · Fruta y leche	· Verdura salteada · Empanadillas de bonito · Fruta y leche	· Pisto · Huevos fritos · Fruta y leche	· Sopa de estrellas · Gallo a la plancha · Fruta y leche	· Arroz con tomate · Filete de pollo · Fruta y leche
21	22	23	24	25
· Ensalada mixta · Albóndigas de pescado · Fruta y leche	· Sopa de verdura · Filete de lomo · Fruta y leche	· Hamburguesa con arroz pilaf · Fruta y leche	· Crema de verduras · Empanadillas de atún · Fruta y leche	· Sopa juliana · Sepia a la plancha · Fruta y leche
28	29	30	31	
· Arroz tres delicias · Lenguado a la plancha · Fruta	· Sopa de estrellas · Salchichas con ensalada · Fruta	· Judías verdes · Croquetas de jamón · Fruta	NO LECTIVO	



Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas, así como leche 100% ecológica servida como postre.



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	Crema de calabacín Courgette cream Hamburguesa de ternera con patatas Grilled veal burger with baked potatoes Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99	Judías blancas guisadas Beans stew with vegetables Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 719 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 96	Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Macón al horno con lechuga, maíz y aceitunas Baked smoked ham with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 505 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 56	Paella Paella Bacalao a la romana con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 608 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 69
7	8	9	10	11
Espaguetis con salsa de tomate Spaghetti in tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal 550 Prot. 20 Lip. 14 H.C. 86	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed organic green beans with ham Escalope de pollo con patatas fritas Battered chicken with chips Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 661 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 87	Lentejas con patata y zanahoria Stewed lentils with potato and carrot Ventresca de merluza al horno con lechuga Baked hake belly with lettuce Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 560 Prot. 32 Lip. 12 H.C. 81	Crema de verduras Vegetables cream Magro de cerdo guisado con tomate y patatas Meat pork stew with potatoes Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 924 Prot. 25 Lip. 49 H.C. 96	Brócoli rebocado Battered brocoli Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 618 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 91
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos con chorizo Organic macaroni in tomato sauce with chorizo Lomo asado con puré de manzana Roasted pork loin with apple puree Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 835 Prot. 31 Lip. 39 H.C. 91	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and pork meat Bacalao rebocado con lechuga y maíz Battered cod with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 699 Prot. 24 Lip. 29 H.C. 85	Crema de zanahoria Carrot cream Estofado de pavo con cous cous Turkey stew with cous cous Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 735 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 95	Lentejas estofadas con verdura Stewed lentils Suprema de atún con lechuga y apio Tuna supreme with lettuce and celery Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91
21	22	23	24	25
Arroz con verduras Rice with vegetables Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey sausages with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 724 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 86	Judías blancas estofadas Stewed beans with vegetables Limanda a la romana con ensalada mixta Battered limanda and salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	Coliflor rebogada Battered cauliflower Tortilla de patata con jamón york Potato omelette with ham Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 823 Prot. 37 Lip. 46 H.C. 65	Patatas guisadas con chorizo Stewed potatoes with chorizo Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 564 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 82	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
28	29	30	31	
Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Cazón al horno con patata cocida Baked shark fish with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 816 Prot. 32 Lip. 41 H.C. 79	Crema de puerro Leek cream Huevos a la riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 748 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 102	Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verduras al horno Roasted chicken with baked vegetables Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 560 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 60	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NO LECTIVO</p>	

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.

