

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



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes							
28				29				30				1				2							
SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				Sopa de picadillo Egg and ham Stew Soup <b>Lacón horno con lechuga, maíz y aceituna</b> Baked smoked ham with salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 567 Prot. 24 Lip. 26 H.C. 59				Paella de pollo Chicken paella <b>Bacalao romana con ensalada</b> Battered cod with salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 747 Prot. 34 Lip. 28 H.C. 90							
5				6				7				8				9							
Espaguetis con salsa de tomate Spagetti with tomato sauce <b>Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria</b> Turkey omelette with lettuce and carrot <b>Gelatina de frutas</b> Fruit jelly  Kcal. 606 Prot. 22 Lip. 18 H.C. 89				<b>Patatas marinera</b> Potato stew with seafood <b>Hamburguesa de ternera con parrillada de verduras</b> Grilled birguer with vegetables <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Lentejas con patata y zanahoria</b> Stew lentils with potato and carrot <b>Ventresca Merluza horno lechuga</b> Baked hake belly with lettuce <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Crema de verduras</b> Cream of vegetables <b>Escalope de pollo con patatas fritas</b> Breaded chicken with fried potatoes <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Lasaña boloñesa</b> Bolognese lasagna <b>Cazon adobado con lechuga y zanahoria</b> Battered cazon with salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100							
Kcal. 606 Prot. 22 Lip. 18 H.C. 89				Kcal. 769 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 91				Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 20 H.C. 93				Kcal. 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104				Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100							
12				13				14				15				16							
DÍA FESTIVO				<b>Judías verdes ecológicas con tomate</b> Organic green beans with tomato <b>Lomo asado con puré de manzana</b> Baked Pork loin d with apple puree <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit Yoghurt, bread  Kcal. 856 Prot. 46 Lip. 35 H.C. 91				<b>Arroz con verduras y magro</b> Rice with vegetables and pork meat <b>Bacalao rebozado con lechuga y maíz</b> Baked cod with lettuce and corn <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Crema de zanahoria</b> Cream of carrot soup <b>Estofado de pavo con cous cous</b> Turkey stew with couscous <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Lentejas estofadas con verdura</b> Stewed lentils <b>Suprema de atún con lechuga y apio</b> Lightly battered tuna with lettuce and celery salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 760 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 94				Kcal. 766 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 83			
Kcal. 856 Prot. 46 Lip. 35 H.C. 91				Kcal. 740 Prot. 27 Lip. 30 H.C. 90				Kcal. 760 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 94				Kcal. 766 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 83											
19				20				21				22				23							
<b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables <b>Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria</b> Turkey sausages with lettuce and carrot <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit Yoghurt, bread  Kcal. 641 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 67				<b>Judías blancas estofadas</b> Stew white beans with vegetables <b>Limanda romana con Ensalada Mixta</b> Battered limanda and Salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Coliflor rebozada</b> Battered cauliflower <b>Tortilla de patata con york</b> Potato omelette with ham <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Sopa de cocido</b> Cocido soup <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Patatas guisadas con chorizo</b> Stewed potatoes with chorizo <b>Bacalao al horno con ensalada</b> Baked cod with salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 649 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 83							
Kcal. 641 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 67				Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92				Kcal. 640 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 60				Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99				Kcal. 649 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 83							
26				27				28				29				30							
<b>Crema de puerro</b> Cream of Leak <b>Hallibut al horno con patata cocida</b> Baked hallibut with potatoes <b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit Yoghurt, bread  Kcal. 580 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 74				<b>Sopa de pescado</b> Fish soup <b>Pollo asado con verdura al horno</b> Roast chicken with baked vegetables <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Lentejas con chorizo</b> Lentils stew with chorizo <b>Huevos riojana con lechuga y maíz</b> Eggs in tomato sauce with salad <b>Manzana ecológica y leche, pan</b> Bio fruit and milk, bread				<b>Fideua de pollo</b> Chicken fideus <b>Limanda empanada con ensalada</b> Breaded limanda with salad <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread				<b>Judías verdes salteadas con jamon</b> Suted green beans <b>Magro de cerdo guisado con cous-cous</b> Pork meat stew with cous cous <b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread  Kcal. 757 Prot. 27 Lip. 46 H.C. 59							
Kcal. 580 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 74				Kcal. 561 Prot. 28 Lip. 22 H.C. 64				Kcal. 704 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 85				Kcal. 794 Prot. 37 Lip. 29 H.C. 97				Kcal. 757 Prot. 27 Lip. 46 H.C. 59							

**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.



## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Filete ternera - Fruta y leche
5	6	7	8	9
- 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 horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
12	13	14	15	16
- Día Festivo	- Verdura salteada - Empanadillas de bonito - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Gallo Plancha - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta y leche
19	20	21	22	23
- 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 Verduras - Sepia plancha - Fruta y leche	- Sopa juliana - Filete de pollo - Fruta y leche
26	27	28	29	30
- Sopa de Estrellas - Salchichas ensalada - Fruta	- Arroz tres delicias - Lenguado plancha - Frut	- Judías verdes - Croquetas de jamón - Fruta	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Sopa lluvia - Merluza con Ensalada - Fruta y leche



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



Avenida 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