



CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de enero



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional

Día de la India

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
8 Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Huevos villarroy con lechuga y maíz Villarroy eggs with salad Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72	9 Lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro Lentils stew Delicias de merluza con pisto Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 91	10 Judías verdes con tomate Green beans in tomato sauce Jamoncitos de pollo asado con patatas Roast chicken thighs with sliced baked potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84	11 Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	12 Macarrones integrales carbonara Macarroni in carbonara sauce Ventresca merluza horno con lechuga y zanahoria Baked belly hake with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99
15 Judías verdes ecológicas con tomate Ecologic stewed green beans in tomato sauce Albóndigas guisadas con cous cous Meatballs with cous cous Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82	16 Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81	17 Puré de zanahoria y patata Carrot and potato puree Merluza al horno con lechuga maíz y aceituna Bake hake with sauce Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93	18 Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	19 Día de la India Arroz con curry Rice with curry Pollo tamdori Tandori chicken Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 91
22 Patatas guisadas con verduras Potato stew with vegetables Tortilla de jamón con lechuga,mezcun y maíz Turkey omelete with salad Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 726 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64	23 Paella pollo Chicken paella Fte. de Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85	24 Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	25 Brócoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham Ragout de pavo con arroz ecológico Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84	26 Judías pintas estofadas Pinto beans stew Filete de abadejo orly con lechugay zanahoria Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread Kcal. 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66
29 Sopa de estrellitas Stars soup Tortilla de patata y pavo con ensalada mixta Turkey omelette with salad Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread Kcal. 690 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 87	30 Lentejas guisadas con zanahoria y patata Lentils stew with vegetables Bacalao asado con pisto Baked cod with ratatouille Manzana ecológica, leche, pan Bio apple, milk, bread Kcal. 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	31 Coliflor gratinada Gratinated cauliflower Cinta de lomo plancha con cous cous Grilled pork loin with cous cous Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread Kcal. 732 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 74	1 FEBRERO	2 FEBRERO

Leyenda:
Kcal: Kilo calorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
8	9	10	11	12
- Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Ensalada tomate - Calamares plancha - Fruta y leche	- Sopa de lluvia - Lenguado al Horno - Fruta y leche	- Puré de verdura - Filete plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Empanadillas atún al horno - Fruta y leche
15	16	17	18	19
- Arroz con champiñón - Merluza rebozada - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Croquetas jamón - Fruta y leche	- Guisantes con jamón - Tortilla de atún - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Consomé - Huevos rellenos de atún - Fruta y leche
22	23	24	25	26
- Pisto - Chuleta cerdo - Fruta y leche	- Ensalada - Filete ternera - Fruta y leche	- Pasta - Pescado Plancha - Fruta y leche	- Crema de puerros - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas con tomate - Fruta y leche
29	30	31	1	2
- Ensalada al gusto - Filete ruso con tomate - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Hamburguesa plancha - Fruta y leche	FEBRERO	FEBRERO

Mes de la salud

Practica deporte a diario



CUTASA