

C.E.I.P. Infantas Helena y Cristina / Enero



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
28				29				30				31				1			
DICIEMBRE				DICIEMBRE				DICIEMBRE				DICIEMBRE				VACACIONES			
4				5				6				7				8			
VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES			
11				12				13				14				15			
Lentejas guisadas con verduras Lentils stew				Arroz con tomate Rice with tomato sauce				Menestra de verdura Vegetables stew				Sopa de cocido Stew soup				Macarrones ecológicos carbonara Macarroni in carbonara sauce			
Platija empanada con lechuga y maiz Battered sole cod with salad				Tortilla de atún con ensalada Tuna Omelete with salad				Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage Stew				Ventresca merluza con lechuga y zanahoria Battered belly hake with lettuce, carrot			
Melocoton en almibar Peaches in sirup				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 646	Prot. 26	Lip. 21	H.C. 87	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal. 605	Prot. 29	Lip. 16	H.C. 86	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal. 642	Prot. 29	Lip. 18	H.C. 91
18				19				20				21				22			
Fideua de pollo Chicken fideua				Judías verdes ecológicas con tomate Ecologic stewed green beans in tomato sauce				Sopa de estrellas Stars soup				Crema de verdura Vegetables cream				Garbanzos con arroz Stewed chickpeas with rice			
Salmon salsa naranja con zanahoria y maiz Baked in orange sauce with carrot and corn				Albondigas guisadas con cous cous Meatballs with cous cous				Tortilla de patata con lechuga, zanahoria y aceitunas Potato omelette with salad				Cinta de lomo al ajillo con patatas Grilled garlic pork loin with potatoes				Fte. de merluza con ensalada Baked hake with salad			
Yogur de frutas Fruit yoghurt				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 687	Prot. 34	Lip. 29	H.C. 72	Kcal. 755	Prot. 31	Lip. 30	H.C. 91	Kcal. 560	Prot. 19	Lip. 25	H.C. 65	Kcal. 764	Prot. 24	Lip. 34	H.C. 91	Kcal. 743	Prot. 34	Lip. 20	H.C. 108
25				26				27				28				29			
Espaguetis con carne Spagetti bolognese				Pure de zanahoria Carrot puree				Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal				Brocoli salteado con jamón Sauted brocoli with ham				Judías blancas estofadas con verduras Beans stew with vegetables			
Pescadilla romana con lechuga, cebolla y maiz Battered hake with lettuce and corn				Jamoncitos pollo asado con patata panadera Roast chicken with chips				Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad				Ragout de pavo con patata dado Turkey ragout with potatoes				Rape con pisto Battered monkfish with pisto			
Yogur de frutas Fruit yoghurt				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 778	Prot. 37	Lip. 33	H.C. 85	Kcal. 581	Prot. 27	Lip. 11	H.C. 94	Kcal. 827	Prot. 23	Lip. 38	H.C. 97	Kcal. 834	Prot. 50	Lip. 43	H.C. 63	Kcal. 610	Prot. 31	Lip. 14	H.C. 89

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
28	29	30	31	1
DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	VACACIONES
4	5	6	7	8
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
11	12	13	14	15
- Acelgas con patatas - Filete pollo plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Merluza con ensalada - Fruta y leche	- Guisantes con jamon - Tortilla de york - Fruta y leche	- Sopa de lluvia - Calamares rebozados - Fruta y leche	- Consomé - Huevos rellenos - Fruta y leche
18	19	20	21	22
- Pisto - Chuleta cerdo - Fruta y leche	- Pasta - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada - Filete ternera - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado rebozado - Fruta y leche	- Ensalada - Salchichas horno con tomate - Fruta y leche
25	26	27	28	29
- Calabacín salteado - Filete ruso plancha - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Gallo plancha - Fruta y leche	- Acelga con patata - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Ensalada tomate - Calamares plancha - Fruta y leche	- Verdura rehogada - Filete ternera plancha - Fruta y leche



productos ecológicos



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



Avda. 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