

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



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
1				2				3				4				5			
Patatas con costillas Potato stew with cuttles				Macarrones con york y tomate Macaroni with ham in tomato sauce				Judías verdes rehogadas Sauted green beans				Pure de calabaza Pumpkin puree				Alubias con puerro y zanahoria Beans stew with vegetables			
Tortilla de pavo con lechuga y maíz Turkey omelette with salad				Salmón al horno con ensalada Baked salmon in sauce with salad				Jamoncitos de pollo con patata panadera Roast chicken with potatoes				Lomo al ajillo con arroz pilaf Grilled pork loin with pilaf rice				Filete de limanda empanado con zanahoria y lechuga Breaded limanda with salad			
Yogurt , pan Yoghurt, bread				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. 602	Prot. 23	Lip. 28	H.C. 65	Kcal. 740	Prot. 31	Lip. 28	H.C. 92	Kcal. 598	Prot. 28	Lip. 21	H.C. 74	Kcal. 742	Prot. 24	Lip. 29	H.C. 96	Kcal. 723	Prot. 32	Lip. 25	H.C. 92
8				9				10				11				12			
Arroz tres delicias Three delices rice				Puré de zanahoria Carrot puree				Sopa de cocido con fideos Cocido soup				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna				Brócoli salteado con jamón Suted broccoli with ham			
Dados de rape con maíz lechuga y aceituna Batered monkfish with salad				Ragout de pavo con cous cous Turkey stew with cous cous				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew				Bacalao rebozado con ensalada mixta Battered cod with salad				Filetes rusos con patatas dado Burguer in sauce wit potatoes			
Yogurt , pan Yoghurt, bread				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. 698	Prot. 28	Lip. 30	H.C. 79	Kcal. 864	Prot. 43	Lip. 29	H.C. 107	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal. 776	Prot. 34	Lip. 27	H.C. 100	Kcal. 836	Prot. 29	Lip. 45	H.C. 78
15				16				17				18				19			
Espaguettis boloñesa Bolognese spagetti				Judías pintas guisadas Pinto beans stew				Crema de verduras Vegetables cream				Arroz ecológico con vegetales Ecologic rice with vegetables				NO LECTIVO			
Filete de limanda con lechuga y maiz Baked sole with salad				Huevos revueltos con jamón y ensalada Ecreambled eggs with ham and salad				Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes				Ventresca de merluza horno con tomate Baked hake in tomato sauce							
Yogurt , pan Yoghurt, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread							
Kcal. 657	Prot. 34	Lip. 25	H.C. 75	Kcal. 681	Prot. 27	Lip. 26	H.C. 85	Kcal. 858	Prot. 29	Lip. 36	H.C. 104	Kcal. 607	Prot. 25	Lip. 18	H.C. 88				
22				23				24				25				26			
NO LECTIVO				Lentejas con chorizo Lentils stew with chicken				Caracolas con tomate Pasta with tomato				Pure de calabacín ecológico Ecologic courgette puree				Sopa de cocido con fideos Cocido soup			
				Huevos villaroy con pisto Villaroy eggs with pisto				Merluza romana con lechuga y maíz Battered hake with salad				Filete de pollo con patatas Grilled chicken with potatoes				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, repollo Meat, chickpeas and vegetables stew			
				Yogurt , pan Yoghurt, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche , pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 807	Prot. 33	Lip. 38	H.C. 82	Kcal. 725	Prot. 30	Lip. 23	H.C. 99	Kcal. 680	Prot. 27	Lip. 23	H.C. 92	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99				

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
1 - Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	2 - Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	3 - Ensalada al Gusto - Merluza Plancha - Fruta	4 - Sopa de Lluvia - Tortilla francesa - Fruta y leche	5 - Calabacín plancha - Lacón asado - Fruta
8 - Acelgas con Patatas - Tortilla al gusto - Fruta	9 - Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	10 - Guisantes salteados - Calamares - Fruta	11 - Judías verdes - Filete plancha - Fruta	12 - Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
15 - Consomé - Filete pollo con Ensalada - Fruta	16 - Verdura rehogada - Lomo plancha - Fruta	17 - Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	18 - Ensalada Tomate - Canelones - Fruta	19 NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	23 - Espinacas salteadas - Croquetas caseras - Fruta	24 - Ensalada gusto - Tortilla de patata - Fruta	25 - Sopa picadillo - Gallo rebozado - Fruta	26 - Ensalada mixta - Lomo plancha - Fruta



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