

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



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
1				2				3				4				5			
Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce				Coliflor gratinada Gratinated cauliflower				Judías blancas estofadas Stewed beans				Brocoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham				Sopa de cocido con fideos Cocido soup			
Bacalao al horno con lechuga y maíz Baked cod with salad				Lomo al ajillo con patata panadera Grilled pork garlic loin with potatoes				Merluza al limón con zanahoria y lechuga Baked hake in lemon sauce with salad				Tortilla de patata y atún con lechuga Tuna omelette with salad				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew			
Yogur, fruta Fruit, yogurt				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. 501	Prot. 25	Lip. 15	H.C. 67	Kcal. 857	Prot. 27	Lip. 50	H.C. 76	Kcal. 723	Prot. 32	Lip. 24	H.C. 94	Kcal. 689	Prot. 27	Lip. 28	H.C. 83	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99
8				9				10				11				12			
Macarrones ecológicos carbonara Bio Macaroni carbonara				Patatas guisadas con calamares Squid potato stew				Menestra de verdura Vegetables stew				Paella mixta Fish and meat paella				Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with "chorizo"			
Ventresca de merluza con lechuga y zanahoria Baked belly hake with salad				Huevos con bechamel lechuga, maíz y aceitunas Boiled eggs with bechamel and salad				Fte de pollo con patata frita Grilled chicken breast with chips				Limanda horno con ensalada mixta Baked limanda with salad				Hamburguesa de ternera con lechuga y remolacha Veal burger with salad			
Yogurt fruta Fruit yogurt				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. 683	Prot. 32	Lip. 26	H.C. 80	Kcal. 688	Prot. 21	Lip. 29	H.C. 85	Kcal. 708	Prot. 29	Lip. 28	H.C. 85	Kcal. 651	Prot. 32	Lip. 21	H.C. 83	Kcal. 848	Prot. 38	Lip. 37	H.C. 90
15				16				17				18				19			
Sopa de picadillo Egg and ham soup				Judías pintas Pinto beans stew				Crema de espinacas Spinach cream				Arroz con tomate Rice with tomato sauce				FESTIVO			
Tortilla de pavo con ensalada mixta Turkey omelette with salad				Fte. de pescadilla con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad				Albondigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with cous cous				Bacalao horno con verduras asadas Baked vegetables							
Yogurt fruta Fruit yogurt				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread							
Kcal. 675	Prot. 30	Lip. 28	H.C. 77	Kcal. 723	Prot. 32	Lip. 25	H.C. 92	Kcal. 848	Prot. 38	Lip. 32	H.C. 104	Kcal. 674	Prot. 27	Lip. 22	H.C. 92				
22				23				24				25				26			
Lentejas estofadas Lentils stew				Espaguetis con verduras Spageti with vegetables				Sopa de cocido con fideos Cocido soup				Pure de verduras Vegetables puree				FESTIVO			
Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with salad				Ventresca de merluza madrileña con ensalada Breaded hake with salad				Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew				Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes							
Yogur fruta Fruit yogurt				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread							
Kcal. 724	Prot. 33	Lip. 34	H.C. 73	Kcal. 728	Prot. 30	Lip. 23	H.C. 100	Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal. 649	Prot. 27	Lip. 19	H.C. 92				
29				30				31				Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) Prot.: Proteínas Lip.: Lípidos H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).							
FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO											

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.



Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
- Crema de calabacín - Filete de ternera - Fruta	- Ensalada variada - Filete de merluza - Tortilla al gusto - Fruta	- Pisto - Filete rusos - Fruta	- Sopa de Estrellas - Empanadillas caseras al horno - Fruta	- Alcachofas con Jamón - Filete gallo - Fruta
8	9	10	11	12
- Guisantes con Jamón - Lomo asado - Fruta	- Arroz con tomate - Pescado horno - Fruta	- Pasta salteada - Tortilla francesa - Fruta	- Sopa de Verdura - Lomo adobado - Fruta	- Puré de calabacín - Croquetas caseras - Fruta
15	16	17	18	19
- Pure zanahoria - Calamares rebozados - Fruta	- Ensalada - Filete ternera - Fruta	- Arroz blanco - Huevo frito - Fruta	- Pisto - Filete pollo plancha - Fruta	FESTIVO
22	23	24	25	26
- Arroz tres delicias - Lenguado plancha - Fruta	- Acelgas Rehogadas - Filete de pavo - Fruta	- Puré de zanahoria - Tortilla de pavo - Fruta	- Ensalada variada - Gallo al horno - Fruta	FESTIVO
29	30	31		
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		



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

*«Una adecuada alimentación
y ejercicio mejoran las
funciones en todo el cuerpo
de todas las personas.»*
- Lauren -



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