

C.E.I.P. Elena y Cristina / Abril



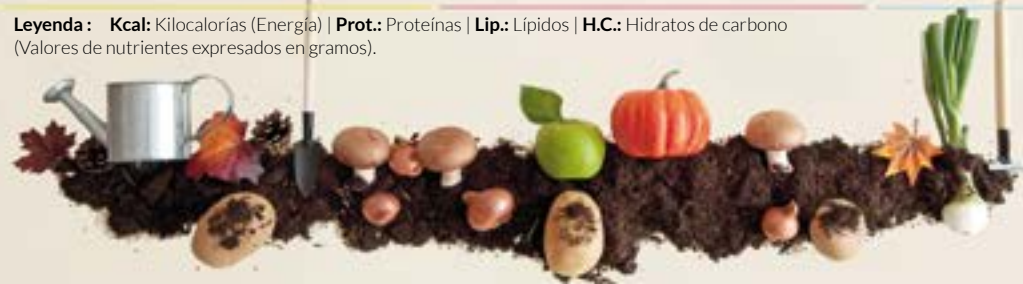
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
29				30				31				1				2			
Marzo				Marzo				Marzo				FESTIVO				FESTIVO			
5				6				7				8				9			
FESTIVO				Espaguetis con chorizo y tomate Spaghetti in tomato sauce with chorizo Limanda rebozada con zanahoria baby Breaded limanda with carrot Yogurt Yoghurt Kcal. 650 Prot. 32 Lip. 22 H.C. 81				Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs stew with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 837 Prot. 38 Lip. 35 H.C. 94				Judias blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables Tortilla de espinacas con lechuga y maiz Spinach omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 657 Prot. 25 Lip. 24 H.C. 85				Arroz con tomate Rice in tomato sauce Bacalao al horno con verduras asadas Baked cod with vegetables Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 579 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 86			
12				13				14				15				16			
Lentejas guisadas Lentils stew Huevos villaroy con zanahorial rallada Villaroy eggs with carrot Yogurt Yoghurt Kcal. 694 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 81				Paella mixta Fish and meat paella Bacalao horno con calabaza asada Baked cod with pumpkin Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 758 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 106				Brocoli salteado con pavo Sautéed broccoli with turkey Pollo estofado con arroz integral Chicken stew with rice Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 630 Prot. 30 Lip. 24 H.C. 74				Crema de puerro y zanahoria Carrot and lek cream Merluza a la gallega con patata vapor Baked hake with potatoes Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 583 Prot. 25 Lip. 13 H.C. 93				Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99			
19				20				21				22				23			
Lentejas con zanahoria y puerro Lentils stew with vegetables Cinta de lomo con champiñon salteado Grilled pork loin with mushrooms Gelatina Jelly Kcal. 733 Prot. 28 Lip. 34 H.C. 79				Espaguetis Gratinados Spagetti in tomato sauce Filete de merluza con lechuga zanahoria y aceitunas Baked hake with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93				Menestra de verdura Vegetables stew Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 695 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 86				Judias pintas estofadas Pinto beans stew Tortilla de patata con tomate Potato omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 715 Prot. 27 Lip. 27 H.C. 91				Paella con pollo y verduras Chicken and vegetable paella Limanda horno con pisto Baked limanda with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 642 Prot. 33 Lip. 18 H.C. 87			
26				27				28				29				30			
Fideua mixta Fish and meat fideua Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 876 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 114				Colliflor salteada Sautéed cauliflower Lomo al ajillo con puré de patata Grilled pork loin with garlic and potato puree Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 823 Prot. 24 Lip. 43 H.C. 85				Garbanzos guisados Chickpeas stew Huevos rellenos con pisto Stuffed eggs with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 23 H.C. 88				Puré de verdura Vegetables Puree Hamburguesa con patatas Grilled burger with chips Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 826 Prot. 27 Lip. 36 H.C. 99				Tallarines con chorizo Spagetti with chorizo Salmon horno con ensalada Baked salmon with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 699 Prot. 28 Lip. 24 H.C. 93			

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
29	30	31	1	2
Marzo	Marzo	Marzo	FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
FESTIVO	- Berenjenas al horno rellenas de carne - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmon plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas rehogadas - Empandillas al horno - Fruta y lácteo	- Puré de calabacín - Ternera plancha - Fruta y lácteo
12	13	14	15	16
- Puré de verdura - Hamburguesa plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Salchichas al horno - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y lácteo	- Verdura salteada - Filete de pollo - Fruta y lácteo
19	20	21	22	23
- Ensalada tropical - Varitas de Merluza - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Pavo plancha - Fruta y lácteo	- Calabacines al horno - Calamares rebozados - Fruta y lácteo	- Sopa verdura - Filete ternera - Fruta y lácteo	- Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo
26	27	28	29	30
- Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Gallo a la plancha - Fruta y lácteo	- Crema de zanahorias - Cinta de lomo - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Tortilla francesa - Fruta y lácteo	- Guisantes con jamón - Gallo rebozado - Fruta y lácteo



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