

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



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
28				29				30				1				2			
SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				SEPTIEMBRE				Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Lacón horno con cachelos Baked smoked ham with potato Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 567 Prot. 24 Lip. 26 H.C. 59				Paella de pollo Chicken Paella Bacalao romana con ensalada Battered cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 747 Prot. 34 Lip. 28 H.C. 90			
5				6				7				8				9			
Espaguetis con salsa de tomate Spagetti with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal. 606 Prot. 22 Lip. 18 H.C. 89				Patatas marinera Potato stew with seafood Hamburguesa de ternera con parrillada de verduras Grilled birguer with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 769 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 91				Lentejas con patata y zanahoria Stew lentils with potato and carrot Ventresca merluza horno lechuga Baked hake belly with lettuce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 20 H.C. 93				Crema de verduras Cream of vegetables Escalope de pollo con patatas fritas Breaded chicken with fried potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104				Macarrones carbonara Macaroni in carbonnara sauce Filete de merluza en salsa verde Baked hake in sauce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100			
12				13				14				15				16			
DÍA FESTIVO				Judías verdes ecológicas con tomate Organic green beans with tomato Lomo asado con puré de manzana Baked pork loin d with apple puree Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal. 856 Prot. 46 Lip. 35 H.C. 91				Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and pork meat Bacalao rebozado con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 740 Prot. 27 Lip. 30 H.C. 90				Crema de zanahoria Cream of carrot soup Estofado de pavo con cous cous Turkey stew with couscous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 760 Prot. 24 Lip. 32 H.C. 94				Lentejas estofadas con verdura Stewed lentils Suprema de atún con lechuga y apio Lightly battered tuna with lettuce and celery salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 766 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 83			
19				20				21				22				23			
Arroz con verduras Rice with vegetables Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey Sausages with lettuce and carrot Salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 641 Prot. 24 Lip. 30 H.C. 67				Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables Limanda romana con ensalada mixta Battered limanda and Salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92				Coliflor rebozada Battered cauliflower Tortilla de patata con york Potato omelette with ham Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 640 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 60				Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99				Patatas guisadas riojana Stewed potatoes with chorizo Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 649 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 83			
26				27				28				29				30			
Crema de puerro Cream of Leak Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 580 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 74				Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verdura al horno Roast chicken with baked vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 561 Prot. 28 Lip. 22 H.C. 64				Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Manzana ecologica y leche, pan Bio Fruit and milk, bread Kcal. 704 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 85				Fideua de pollo Chicken fideus Limanda empanada con ensalada Breaded limanda with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 794 Prot. 37 Lip. 29 H.C. 97				Judías verdes salteadas con jamón Sauted green beans Magro de cerdo guisado con cous-cous Pork meat stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 757 Prot. 27 Lip. 46 H.C. 59			

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
28	29	30	1	2
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Filete ternera - Fruta y leche
5	6	7	8	9
- Espinacas salteadas - Lomo con arroz - Fruta y leche	- Pasta con Tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
12	13	14	15	16
- Día Festivo	- Verdura salteada - Empanadillas de bonito - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Gallo Plancha - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta y leche
19	20	21	22	23
- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Hamburguesa con arroz pilaf - Fruta y leche	- Crema Verduras - Sepia plancha - Fruta y leche	- Sopa juliana - Filete de pollo - Fruta y leche
26	27	28	29	30
- Sopa de Estrellas - Salchichas ensalada - Fruta	- Arroz tres delicias - Lenguado plancha - Frut	- Judías verdes - Croquetas de jamón - Fruta	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche	- Sopa lluvia - Merluza con Ensalada - Fruta y leche



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



Avenida 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