

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1	2	3	4
	Garbanzos guisados Chickpeas stew Bacalao con tomate y ensalada Baked cod in tomato sauce Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91	Patatas marinera Potato stew marinera style Salchichas de pavo con ensalada Baked chicken sausages with salad Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 780 Prot. 37 Lip. 34 H.C. 82	Lentejas con arroz Lentils stew with rice Filete merluza horno con ensalada Baked hake with salad Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 20 H.C. 96	Crema de calabacín ecológico Ecologic courgette cream Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs in Sauce with cous cous Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 589 Prot. 25 Lip. 16 H.C. 86
7	8	9	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con chorizo Mamacaronni with chorizo Filete halibut rebozado con ensalada Battered halibut with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	Judías Verdes con tomate Green beans in tomato sauce Ftes. Rusos en salsa patata dado Grilled burger with potatoes Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 68	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
14	15	16	17	18
Arroz ecológico con pollo Ecologic Rice with chicken Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas Battered limanda with salad Natillas, pan Crema caramel, bread Kcal. 647 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 71	Judias blancas guisadas Beans stew Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	Crema de puerro Leek cream Lomo asado con patatas Baked pork loin with potatoes Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 598 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 74	Macarrones al ajillo Macaroni in garlic sauce Dados rape con pisto Baked monkfish with ratatouille Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 769 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 87	Brocoli gratinado Gratined broccoli Filete de pollo plancha con patatas Crilled chicken breast with potatoes Fruta, leche ecológica y pan Fruit, organic milk, bread Kcal. 755 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 85
21	22			
Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetablese Ventresca de merluza con lechuga maiz y aceituna Baked hake with salad Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 690 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 92	MENU DE NAVIDAD Nugets de pollo Chicken nuggets Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad Christmas Sweets Kcal. 832 Prot. 35 Lip. 33 H.C. 100			

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
30	1	2	3	4
	- Ensalada Mixta - Chuleta cerdo plancha - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Ensalada tomate y aceituna - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Sopa de lluvia - Merluza horno - Fruta y leche
7	8	9	10	11
FESTIVO	FESTIVO	- Ensalada al Gusto - Pollo Plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Calamar a la plancha - Fruta y leche	- Acelga con patata - Gallo a la plancha - Fruta y leche
14	15	16	17	18
- Sopa juliana - Cinta de Lomo - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Empanadillas bonito al horno - Fruta y leche	- Sopa de letras - Salmon plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Tortilla de patata - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Lenguado horno - Fruta y leche
21	22			
- Crema de calabacín - Salchichas de pollo - Fruta y leche	- Judias verdes rehogadas - Tortilla francesa - 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