

C.E.I.P. Buero Vallejo / Mayo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verdura Lentils stew Tortilla de, calabacín con zanahoria salteada Courgette omelette with carrot Gelatina fruta Fruit jelly Kcal. 577 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 65	Espirales con jamón york y tomate Pasta with ham in tomato sauce Bacalao horno encebollado Baked cod with onion Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 633 Prot. 34 Lip. 19 H.C. 82
10	11	12	13	14
Judías verdes ecológicas con tomate Bio Green beans in tomato sauce Lomo al horno con arroz salteado Baked pork loin with sauted rice Helado Ice cream Kcal. 711 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 75	Fideua de pollo Chicken fideua Tortilla patata con lechuga, tomate y remolacha Potato omelette with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 31 H.C. 96	Patatas guisadas con costillas Potato stew with cuttles Ventresca de meluza rebozada con gisantes salteados Battered hake with sauted peas Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 731 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 91	Crema de calabacín Courgette cream Hamburguesa ternera plancha con cous cous Grilled burger with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 103	Sopa de cocido Stew soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 679 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
17	18	19	20	21
Lentejas puerro, patata y zanahoria Stewed lentils with vegetables Salchichas de pavo al horno con tomate frito Baked turkey sausages with tomato Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 603 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 65	Ensalada de pasta Pasta salad Bacalao asado con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90	Brocoli salteado con jamón Sauted broccoli with ham Jamoncitos de pollo asados con patatas panadera Roasted chicken thighs with potatoes Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 653 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 70	Paella carne Meat paella Fte. de pescadilla romana con menestra de verdura Battered hake with vegetables Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 755 Prot. 34 Lip. 29 H.C. 90	Judías blancas estofadas Beans stew Tortilla de york con zanahoria rallada Ham omelette with carrot Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 626 Prot. 28 Lip. 20 H.C. 85
24	25	26	27 DIA DEL CELIACO	28
Arroz caldoso con pollo y gambas Stewed rice with chicken Dados de rape con pisto Baked monkfish with pisto Helado Ice cream Kcal. 603 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 65	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce Pavo estofado con cous cous Turkey stew with cous cous Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 673 Prot. 37 Lip. 27 H.C. 70	Garbanzos guisados Chickpeas stew Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 730 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 94	Sopa de verduras Vegetable soup Lomo al ajillo horno con ensalada mixta Baked pork loin with salad Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 651 Prot. 23 Lip. 36 H.C. 59	Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey Merluza horno con zanahoria baby Baked hake with carrot Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread Kcal. 575 Prot. 28 Lip. 10 H.C. 93
31	Legenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) Prot.: Proteínas Lip.: Lípidos H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).			
Menestra de verduras Vegetables stew Albondigas con patata dado Meatballs with potatoes Yogurt de fruta Fruit yoghurt Kcal. 595 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 78				



Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros
productos ecológicos.



Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Lomo plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Tortilla de pavo - Fruta y leche
10	11	12	13	14
- Sopa - Pescado plancha - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Hamburguesa - Fruta y leche	- Ensalada de tomate - Filete plancha - Fruta y leche	- Arroz blanco - Huevos fritos con tomate - Fruta y leche	- Verdura rehogada - Cinta Lomo - Fruta y leche
17	18	19	20	21
- Pasta ajillo - Tortilla al Gusto - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Pavo plancha - Fruta y leche	- Crema verdura - Lenguado a la Plancha - Fruta y leche	- Ensalada campera - York y queso - Fruta y leche	- Verdura - Croquetas jamón - Fruta y leche
24	25	26	27	28
- Coliflor - Salchichas con tomate - Fruta y leche	- Pasta - Tortilla jamón - Fruta y leche	- Sopa Juliana - Gallo plancha - Fruta y leche	- Ensalada - Huevos rellenos de Atún - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche
31				
- Arroz con tomate - Huevo frito - Fruta y leche				



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 todos los sentidos.»
- 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