

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

6

7

8

9

10

VACACIONES

Macarrones con tomate
Macaroni in tomato sauce
Albóndigas en salsa con verduras
Meatballs in sauce with vegetables
Yogur de fruta, pan
Peches in syrup and milk, bread
Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 24 H.C. 82

Puré de puerros
Leak puree
Salchichas de pavo con patatas
Chicken sausages stew salchichas de awith potatoes
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 777 Prot. 25 Lip. 33 H.C. 92

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Bacalao horno con pisto
Baked cod with pisto
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 628 Prot. 33 Lip. 16 H.C. 88

Patatas guisadas con ternera
Potato stew with veal meat
Huevos cocidos con bechamel
Boiled eggs with bechamel
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 640 Prot. 21 Lip. 25 H.C. 83

13

14

15

16

17

Arroz con tomate
Rice in tomato sauce
Tortilla francesa con lechuga y maíz
Omelette with salad
Yogur de fruta, pan
Fruit yoghurt, bread
Kcal. 535 Prot. 19 Lip. 22 H.C. 66

Pure de zanahoria y patata
Carrot and potato puree
Fite. de limanda empanada con lechuga zanahoria y aceitunas / Breadcrd
limanda fillet with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 639 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 84

Sopa de cocido
Stew 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

Judías verdes ecológicas salteadas
Sauted bio green beans
Pollo asado con patatas panadera
Roast chicken with baked potatoes
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 600 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 75

Espaguetis con tomate y jamón york
Spaguetti with vegetables and ham
Merluza madrileña y ensalada
Battered hake with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 728 Prot. 30 Lip. 23 H.C. 100

20

21

22

23

24

Sopa de pescado
Fish soup
Lomo plancha con puré de patata
Grilled pork loin with potato puree
Yogur de fruta, pan
Fruit yoghurt, bread
Kcal. 636 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 58

Arroz ecológico con pollo
Bio rice with chicken
Tortilla de patata con ensalada
Potato omelette with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 726 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90

Lasaña boloñesa
Bolognese lassagna
Bacalao en salsa verde con guisantes
Baked hake in green sauce with pies
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 736 Prot. 34 Lip. 22 H.C. 100

Puré de verdura
Vegetables puree
Filete de pollo a la plancha con patatas
Grilled chicken breast with potatoes
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 707 Prot. 27 Lip. 28 H.C. 91

Judías blancas guisadas con verduras
Beans stew with vegetables
Ventresca de merluza con lechuga, toamte y zanahoria
Belly hake fillet with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92

27

28

29

30

Fideua marinera
Seafood fideua
Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz
Battered hake fillet with lettuce and corn
Yogur de fruta, pan
Fruit yoghurt, bread
Kcal. 717 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 79

Pure de calabacín
Gourgette puree
Hamburguesa ternera plancha con lechuga, maíz y aceitunas / Grilled veal burger
with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 686 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 83

Arroz tres delicias
Three delighs rice
Tortilla española con lechuga y maíz
Omelette with salad
Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread
Kcal. 726 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 90

Lentejas guisadas
Lentils stew
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

Legenda : Kcal: Kiloalorías (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 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VACACIONES | - Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche | - Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche | - Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche | - Ensalada al Gusto - Pescado romana - Fruta y leche |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| - Crema Verduras - San Jacobo horno - Fruta y leche | - Sopa jardineraÇ - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche | - Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche | - Sopa de fideos - J. York y queso - Fruta | - Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| - Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche | - Puré de verdura - Lenguado romana - Fruta y leche | - Acelgas con Patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche | - Arroz blanco - Filete de Pollo con zanahoria rallada - Fruta y leche | - Ensalada - Cinta de lomo - Fruta y leche |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| - Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche | - Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche | - Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche | - Guisantes salteados - Lomo con zanahoria baby - 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.



«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.: 91 659 22 70 - Fax: 91 653 81 35 www.cutasa.com