



CEIP Miguel de Delibes

Menú mes de octubre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Día de la República Checa

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
Arroz ecológico con pollo Bio Rice with chicken	Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables	Espaguetis integrales con salsa de tomate Spaghetti with tomato sauce	Crema de verduras Cream of vegetables	Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables
Fte. De Merluza en salsa verde Baked hake in sauce	Pavo guisado con cous cous Turkey stew with cous cous	Tortilla española con lechuga y zanahoria Omelette with lettuce and carrot	Albondigas guisadas con patata Meatballs stew with potato	Ventresca Merluza horno lechuga Baked Hake belly with lettuce
Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread
Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69	Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 84	Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84	Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98	Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 36 H.C. 74
10	11	12	13	14
Coliflor rebozada Battered cauliflower	Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Bio Stew lentils with potato and carrot	FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA	Crema de zanahoria Cream of carrot soup	Espaguetis carbonara Spagetti in carbonara sauce
Lasaña boloñesa Bolognese lasagna	Lengüadina romana con lechuga y maíz Breaded sole with salad		Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes	Lomo al horno con patatas Baked pork loin with potatoes
Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread		Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread
Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71		Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 82	Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 60
17	18	19	20	21
Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with veal	Judías pintas con verduras Pinto beans stew	Arroz con magro y verduras Rice with meat and vegetables	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed Green Beans with ham	Sopa de Cocido Cocido Soup
Salchichas de pavo con tomate Turkey sausages with tomato	Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad	Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad	Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes	Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew
Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread
Kcal. 673 Prot. 22 Lip. 37 H.C. 60	Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90	Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61	Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58	Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
24	25	26	27	28 Rep. Checa
Arroz con tomate Rice in tomato sauce	Crema de puerro Cream of Leek	Brocoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham	Lentejas jardinera Lentils stew with vegetables	Bramboracka (parrilada de patata y verduras)
Lacon al horno con lechuga y zanahoria Baked ham with salad	Salmon al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes	Pollo chilindron con patatas Chicken stew with potatoes	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad	Goulash (Carne de ternera guisada)
Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread	Manzana ecológica leche, pan Bio apple and milk, bread	Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread
Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77	Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75	Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54	Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92	Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74
31	1	2	3	4
DÍA NO LECTIVO	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE



Leyenda:
Kcal.: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
- Acelgas con Patatas - Tortilla de jamón - Fruta y leche	- Espinacas salteadas - Pollo 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
10	11	12	13	14
- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche	NO LECTIVO	FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Filete de pollo - Fruta y leche
17	18	19	20	21
- Sopa de estrellas - Gallo Plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Hamburguesa con arroz pilaf - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia plancha - Fruta y leche
24	25	26	27	28
- Merluza rebozada con pisto - Fruta y leche	- Sopa de Estrellas - Tortilla francesa - Fruta y leche	- Arroz tres delicias - Croquetas de jamón - Fruta	- Judías verdes - Lenguado plancha - Fruta	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche
31	1	2	3	4
- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE

Mes de la lectura

Descubre aventuras
 todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña