

C.E.I.P JUAN DE YEPES - ABRIL 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza [legumbres de producción ecológica y aceite de oliva](#).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7 - Día Mundial de la Salud 	1	2
Puré de verduras naturales (12)  <b>Salchichas de pavo con jardinera y patatas dado (6,12)</b> Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/verduras  Tortilla española con cebolla y tomate asado (3) Fruta de temporada	Arroz con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín)  Empanadillas de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajo  Magro de cerdo con jardinera y patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de estrellitas (1,3)  Fil. de merluza al horno con calabacín salteado (4) Fruta de temporada y yogur
kcal 667   Lip 25,2   Prot 19,0   HdC 91	kcal 714   Lip 32,0   Prot 24,3   HdC 82	kcal 742   Lip 23,3   Prot 16,2   HdC 117	kcal 646   Lip 23,3   Prot 30,0   HdC 79	kcal 627   Lip 33,9   Prot 43,8   HdC 37
12	13 - Día Mundial de la Astronomía	14 - Día de las Américas 	15 - Día Mundial del Arte 	16 - Día Mundial de la Voz 
Crema parmentier (12)(patata, puerro)  Muslitos de pollo al horno con sanfaina Fruta de temporada	Coditos pomodoro (1,3)  Fil. de pescadilla a las finas hierbas con verduras salteadas (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3)  Complemento del cocido (6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas  Cinta de lomo al ajillo (horno) con guarnición de arroz integral Fruta de temporada	Patatas marineras (guisadas con pescado)(4,12)  Tortilla francesa con ens. Maíz (3) Fruta de temporada y yogur
kcal 644   Lip 25,2   Prot 19,0   HdC 85	kcal 658   Lip 17,5   Prot 29,8   HdC 95	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	kcal 637   Lip 25,9   Prot 35,5   HdC 65
19 - Día Mundial de Los Simpson	20	21	22 - Día Internacional de la Madre Tierra 	23
Arroz con tomate   Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales  Ragout de pavo con patatas al ajillo (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (cebolla, pimiento, zanahoria)  Bacalao al horno con tomate grillé (4) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)  Hamburguesa en salsa con patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Lentejas hortelanas (estofadas con verduras: pimiento verde, p. rojo, cebolla)  Tortilla de calabacín con champiñones salteados (3) Fruta de temporada y yogur
kcal 711   Lip 19,1   Prot 28,7   HdC 106	kcal 664   Lip 24,2   Prot 34,0   HdC 78	kcal 853   Lip 33,7   Prot 24,4   HdC 113	kcal 607   Lip 20,5   Prot 15,8   HdC 90	kcal 788   Lip 36,9   Prot 38,3   HdC 76
26	27	28	29 - Día Internacional de la Danza 	30 - Día Internacional del Jazz
Sopa de picadillo (1,3,6)  Lacon al horno con patatas Fruta de temporada	Arroz a banda (pimiento, zanahoria, cebolla)  Fil. de pescadilla al horno c/gajos de tomate asado (4) Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza  Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (12)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4, ..., 14) Fruta de temporada	DÍA FESTIVO
kcal 707   Lip 24,1   Prot 18,1   HdC 104	kcal 724   Lip 20,5   Prot 35,7   HdC 99	kcal 702   Lip 34,2   Prot 25,3   HdC 73	kcal 721   Lip 28,3   Prot 28,8   HdC 88	kcal   Lip   Prot   HdC

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, etc