




C.E.I.P JUAN DE YEPES - DICIEMBRE 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
3				4				5				6				7			
Paella mixta (2,4,14)				Judías blancas con chorizo (6)				Puré de verduras naturales				<div>DÍA FESTIVO</div> <div>"DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA"</div> <div></div>				Sopa de fideos (1,3)			
Cinta de lomo en salsa con jardinera de verduras				Tortilla española c/rodaja de tomate (3)				Salmón a la naranja (zumo naranja, cebolla, maicena) c/panadera (4)								Ragout de ternera con zanahorias y champiñones			
Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua								Lácteo, fruta, pan y agua			
Kcal 729	Lip 34	Prot. 16,9	Hcar 95	Kcal 705	Lip 32,3	Prot. 24,9	Hcar 84	Kcal 731	Lip 35	Prot. 46	Hcar 62	Kcal 625	Lip 33	Prot. 42	Hcar 98				
10 - DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS				11				12				13				14			
Pasta boloñesa (1,3) 				Menestra de verduras (j.verdes, guisantes, zanahorias, coliflor)				Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) (1,3)				Puré de calabaza y zanahoria				Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas			
Croquetas de bacalao c/rodaja de tomate (1,3,4,7)				Pollo asado c/ens. De tomate y maíz				Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, repollo, chorizo (6)				Fil. pescadilla al limón c/arroz salteado (4)				Tortilla francesa c/loncha de pavo (3,6)			
Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Lácteo, fruta, pan y agua			
Kcal 703	Lip 31,2	Prot. 33,8	Hcar 77	Kcal 634	Lip 30	Prot. 26	Hcar 70	Kcal 692	Lip 19,8	Prot. 26,4	Hcar 109	Kcal 690	Lip 16	Prot. 34	Hcar 109	Kcal 741	Lip 38,3	Prot. 40,9	Hcar 62
17				18				19				20				21 - MENÚ ESPECIAL NAVIDAD			
Puré de calabacín y puerro				Judías blancas estofadas c/chorizo (6)				Arroz con tomate				Guisantes rehogados c/cebolla y bacon				Pizzas variadas (1,3,6,7,12)			
Fil. fogonero en salsa verde c/guisantes y panadera (4)				Tortilla francesa de espinacas c/gajos de tomate (3)				Fil. merluza Orly c/ens. Lechuga (1,3,4)				Albóndigas de ternera c/champi y patatas dado (6,12)				Surtido de entremeses calientes (1,3,6,7)			
Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Dulces navideños 			
Kcal 717	Lip 31	Prot. 35	Hcar 78	Kcal 678	Lip 21	Prot. 38	Hcar 91	Kcal 692	Lip 34	Prot. 42	Hcar 59	Kcal 728	Lip 22	Prot. 23	Hcar 116	Kcal 802	Lip 34	Prot. 21,5	Hcar 109

