

## 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) Cinta de lomo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española c/rodaja de tomate (3) Fruta de temporada, pan y agua	Puré de verduras naturales Salmón a la naranja (zumo naranja, cebolla, maicena) c/panadera (4) Fruta de temporada, pan y agua	<b>DÍA FESTIVO</b> <b>"DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA"</b> 	Sopa de fideos (1,3) Ragout de ternera con zanahorias y champiñones 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
<b>10 - DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS</b> 	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Pasta boloñesa (1,3) Croquetas de bacalao c/rodaja de tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada, pan y agua	Menestra de verduras (j.verdes, guisantes, zanahorias, coliflor) Pollo asado c/ens. De tomate y maíz Fruta de temporada, pan y agua	Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) (1,3) Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua	Puré de calabaza y zanahoria Fil. pescadilla al limón c/arroz salteado (4) Fruta de temporada, pan y agua	Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Tortilla francesa c/loncha de pavo (3,6) 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
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21 - MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>
Puré de calabacín y puerro Fil. fogonero en salsa verde c/guisantes y panadera (4) Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de espinacas c/gajos de tomate (3) Fruta de temporada, pan y agua	Arroz con tomate Fil. merluza Orly c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada, pan y agua	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera c/champi y patatas dado (6,12) Fruta de temporada, pan y agua	 Pizzas variadas (1,3,6,7,12) Surtido de entremeses calientes (1,3,6,7) 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



*Feliz  
Navidad*

