








CEIP JUAN DE YEPES - ENERO 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
4	5	6	7	8
<div> <div>  </div> <div>  <p>Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.</p> </div> <div>  <p>Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.</p> </div> <div>  <p>Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.</p> </div> <div>  <p>Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.</p> </div> <div>  <p>Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.</p> </div> <div>  <p>Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.</p> </div> </div>				
Patatas riojanas (12)	Filete de merluza al horno con verduritas (4)	Lácteo	<div> <div>kcal</div> <div>762</div> <div>Lip</div> <div>28,5</div> <div>Prot</div> <div>50,4</div> <div>HdC</div> <div>76</div> </div>	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Paella mixta de verdura y bacalao (4)	Judías blancas estofadas con verduras	Menestra de verduras rehogadas con bacon.	Patatas guisadas con verduras (12) (patata, zanahoria, j. verde, pimiento verde)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)
Cinta de lomo al horno con ens. Lechuga, zanahoria y maíz	Salmón con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Pollo asado con manzana y patata panadera (12)	Tortilla francesa con loncha de york de pavo (3,6)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
<div> <div>kcal</div> <div>793</div> <div>Lip</div> <div>27,9</div> <div>Prot</div> <div>29,0</div> <div>HdC</div> <div>106</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>734</div> <div>Lip</div> <div>28,1</div> <div>Prot</div> <div>25,9</div> <div>HdC</div> <div>95</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>672</div> <div>Lip</div> <div>24,2</div> <div>Prot</div> <div>28,6</div> <div>HdC</div> <div>85</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>679</div> <div>Lip</div> <div>23,8</div> <div>Prot</div> <div>27,8</div> <div>HdC</div> <div>88</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>722</div> <div>Lip</div> <div>23,2</div> <div>Prot</div> <div>39,7</div> <div>HdC</div> <div>89</div> </div>
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Guisantes rehogados con cebolla y ajito.	Macarrones con tomate y bacon (1,3)	Judías pintas estofadas con chorizo	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)	Puré de calabaza (12)
Hamburguesa de ternera en salsa patatas dado (1,3,6,12)	Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)	Tortilla española con tomate asado (3)	Ragout de pavo con zanahorias y patata cuadro (12)	Bacalao con tomate y arroz integral salteado (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
<div> <div>kcal</div> <div>670</div> <div>Lip</div> <div>26,6</div> <div>Prot</div> <div>21,9</div> <div>HdC</div> <div>86</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>677</div> <div>Lip</div> <div>17,1</div> <div>Prot</div> <div>26,3</div> <div>HdC</div> <div>104</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>748</div> <div>Lip</div> <div>27,6</div> <div>Prot</div> <div>25,1</div> <div>HdC</div> <div>100</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>674</div> <div>Lip</div> <div>21,4</div> <div>Prot</div> <div>15,6</div> <div>HdC</div> <div>105</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>677</div> <div>Lip</div> <div>27,3</div> <div>Prot</div> <div>31,5</div> <div>HdC</div> <div>76</div> </div>
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	Arroz blanco con tomate	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Patatas en salsa verde (12) (guisantes, cebolla, perejil)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)
Tortilla francesa con ens. Lechuga, zanahoria y maíz (3)	Salmón a la naranja c/verduritas salteadas (4)	Pollo asado con champiñones y patatas dado (12)	Fil. de pescadilla a la Andaluza c/tomate asado (1,4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
<div> <div>kcal</div> <div>702</div> <div>Lip</div> <div>34,2</div> <div>Prot</div> <div>25,3</div> <div>HdC</div> <div>73</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>889</div> <div>Lip</div> <div>30,0</div> <div>Prot</div> <div>53,2</div> <div>HdC</div> <div>102</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>643</div> <div>Lip</div> <div>21,9</div> <div>Prot</div> <div>27,1</div> <div>HdC</div> <div>84</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>759</div> <div>Lip</div> <div>25,3</div> <div>Prot</div> <div>38,5</div> <div>HdC</div> <div>94</div> </div>	<div> <div>kcal</div> <div>797</div> <div>Lip</div> <div>36,3</div> <div>Prot</div> <div>48,9</div> <div>HdC</div> <div>69</div> </div>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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