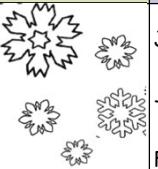


## CEIP JUAN DE YEPES - ENERO 2021



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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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