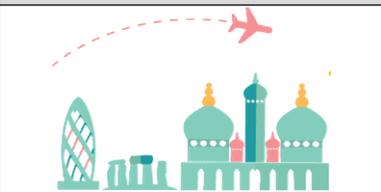


C.E.I.P JUAN DE YEPES - ABRIL 2019

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																						
1					2				3				4				5																						
Puré de calabacín y puerros Magro de cerdo con jardinera y patatas dado Fruta de temporada					Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con cebolla y ens. tomate natural (3) Fruta de temporada				Arroz con verduras Empanadillas de atún con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada				Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con manzana y patata Fruta de temporada				Sopa de estrellitas (1,3) Salmón con tomate y jardinera de verduras (4) Lácteo y fruta																						
Kcal	706	Lip	26,3	Prot.	27,4	Hcar	91	Kcal	748	Lip	27,6	Prot.	25,1	Hcar	100	Kcal	742	Lip	23,3	Prot.	16,2	Hcar	117	Kcal	646	Lip	23,3	Prot.	30,0	Hcar	89	Kcal	680	Lip	35,5	Prot.	42,7	Hcar	56
8					9				10				11				12																						
Lentejas con hortalizas Salchichas de pavo con patatas al ajillo (6) Fruta de temporada					Coditos con tomate y bacon (1,3) Bacalao rebozado con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada				Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido (6) Fruta de temporada				Crema de espinacas Hamburguesa mixta con jardinera (1,6) Fruta de temporada				Marmitako (patatas guisadas c/caella)(4) Tortilla francesa con ens. Maíz (3) Lácteo y fruta																						
Kcal	752	Lip	31,8	Prot.	40,7	Hcar	76	Kcal	783	Lip	22,6	Prot.	32,7	Hcar	114	Kcal	701	Lip	19,5	Prot.	25,8	Hcar	106	Kcal	747	Lip	26,9	Prot.	34,6	Hcar	91	Kcal	677	Lip	28,3	Prot.	41,2	Hcar	74
15					16				17				18				19 - Día de la Bicicleta																						
 VACACIONES																	 VACACIONES																						
22 - Día Internacional de la Madre Tierra					23 - Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor				24				25				26																						
 VACACIONES					Paella mixta (verduras y magro) Fil. de pescadilla al limón c/gajos de tomate (4) Fruta de temporada				Lentejas con chorizo (6) Tortilla de patata con ens. Maíz (3) Fruta de temporada				Patatas Riojanas (6) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada				Menestra de verduras salteadas Ragout de ternera con champi y zanahorias Lácteo y fruta																						
Kcal	724	Lip	20,5	Prot.	35,7	Hcar	98	Kcal	726	Lip	26,5	Prot.	24,1	Hcar	98	Kcal	721	Lip	20,1	Prot.	25,3	Hcar	89	Kcal	628	Lip	29,9	Prot.	31,0	Hcar	64								
29					30				<p>El <u>Origen del día del libro</u> se remonta a 1926. El 23 de abril es una fecha simbólica para la literatura universal, escogida por la Conferencia General de la UNESCO para rendir un homenaje mundial al libro y sus autores, y alentar a todos, en particular a los más jóvenes, a descubrir el placer de la lectura y respetar la irremplazable contribución de los creadores al progreso social y cultural.</p> <p>La idea original partió de Cataluña, del escritor valenciano Vicente Clavel Andrés, proponiéndola a la Cámara Oficial del Libro de Barcelona en 1923 y aprobada por el rey Alfonso XIII de España en 1926.</p> <p>El 7 de Octubre de 1926 fue el primer Día del Libro, poco después, en 1930, se instaura definitivamente la fecha del 23 de abril como Día del Libro, donde este día coincide con Sant Jordi - San Jorge, patrón de Alemania, Aragón, Bulgaria, Cataluña, Etiopía, Georgia, Grecia, Inglaterra, Líbano, Lituania, Países Bajos, Portugal, Eslovenia y México. Es tradicional regalar una rosa al concluir una lectura, evento o pregón y que los enamorados y personas queridas se intercambien una rosa y un libro.</p>																														
Espirales Pomodoro (1,3) Fil. de merluza a las finas hierbas con verduras salteadas (1,4) Fruta de temporada					Judías verdes rehogadas con bacon Pollo asado con patatas Fruta de temporada																																		
Kcal	780	Lip	31,1	Prot.	33,0	Hcar	122	Kcal	615	Lip	30,3	Prot.	34,1	Hcar	90																								



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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.