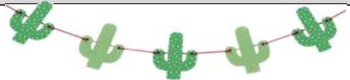
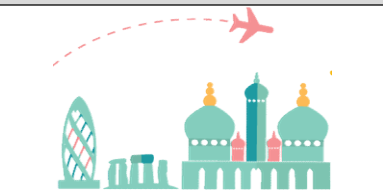
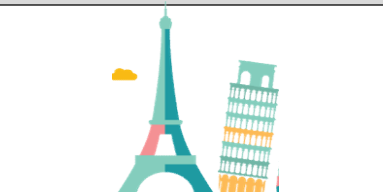
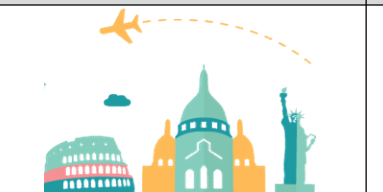
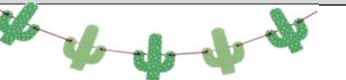






C.E.I.P JUAN DE YEPES - ABRIL 2019

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					Judías blancas estofadas c/chorizo (6)				Arroz con verduras				Guisantes rehogados con jamón				Sopa de estrellitas (1,3)																						
Magro de cerdo con jardinera y patatas dado					Tortilla española con cebolla y ens. tomate natural (3)				Empanadillas de atún con ens. Lechuga (1,3,4)				Pollo asado con manzana y patata				Salmón con tomate y jardinera de verduras (4)																						
Fruta de temporada					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada																						
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					Coditos con tomate y bacon (1,3)				Sopa de cocido (1,3)				Crema de espinacas				Marmitako (patatas guisadas c/caella)(4)																						
Salchichas de pavo con patatas al ajillo (6)					Bacalao rebozado con ens. Lechuga (1,4)				Complemento del cocido (6)				Hamburguesa mixta con jardinera (1,6)				Tortilla francesa con ens. Maíz (3)																						
Fruta de temporada					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada																						
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)				Lentejas con chorizo (6)				Patatas Riojanas (6)				Menestra de verduras salteadas																						
					Fil. de pescadilla al limón c/gajos de tomate (4)				Tortilla de patata con ens. Maíz (3)				Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)				Ragout de ternera con champi y zanahorias																						
					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada																						
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.</p> <p>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)					Judías verdes rehogadas con bacon																																		
Fil. de merluza a las finas hierbas con verduras salteadas (1,4)					Pollo asado con patatas																																		
Fruta de temporada					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.