

C.E.I.P JUAN DE YEPES - JUNIO 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																			
3					4					5					6					7																			
Lentejas estofadas c/chorizo (6)					Panaché de verduras rehogado					Fideuá mixta (1,3) (verduras y magro)					Crema de calabaza y zanahoria					Garbanzos con tomate y bacon																			
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)					Ternera guisada c/guarnición de arroz al laurel					Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)					Pollo asado con patatas					Croquetas de bacalao c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,4,7)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo y fruta																			
kcal	736	Líp	29,8	Prot	26,1	HdC	91	kcal	690	Líp	26,4	Prot	32,9	HdC	80	kcal	754	Líp	26,4	Prot	27,1	HdC	102	kcal	672	Líp	24,2	Prot	28,6	HdC	85	kcal	780	Líp	32,7	Prot	40,5	HdC	81
10					11					12					13					14																			
Arroz con tomate					Guisantes con cebolla					Patatas guisadas con ragout (ave)					Puré de verduras y hortalizas					Judías blancas estofadas c/verdura																			
Salmón a la naranja con verduritas (4)					Lomo al horno con ens. Tomate y maíz					Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9)					Hamburguesa de ternera en salsa c/jardinera (1,6,7,12)					Bacalao rebozado c/ensalada (1,4)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo y fruta																			
kcal	677	Líp	17,1	Prot	26,3	HdC	104	kcal	648	Líp	25,1	Prot	18,3	HdC	87	kcal	692	Líp	17,3	Prot	35,2	HdC	99	kcal	709	Líp	26,5	Prot	33,6	HdC	84	kcal	730	Líp	31,8	Prot	42,3	HdC	69
17					18					19					20					21																			
Judías verdes con cachelos					Arroz Tres Delicias (2,3,6)					Lentejas campesinas					DÍA FESTIVO					Lacitos con bacon y queso (1,3,7)																			
Magro de cerdo con tomate y champiñones					Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4)					Tortilla española con ens. Maíz (3)										Fingers de pollo con ketchup y chips (1,3)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada										Postre																			
kcal	690	Líp	26,4	Prot	32,9	HdC	80	kcal	648	Líp	16,3	Prot	19,3	HdC	106	kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal		Líp		Prot		HdC		kcal	693	Líp	27,9	Prot	42,5	HdC	68

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.

Apuesta por tu salud ¡combate el calor!



<p>Refréscase...</p> <p>... frecuentemente. Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).</p>	<p>Climatización</p> <p>Permanezca en un lugar fresco, en espacios ventilados o acondicionados. Durante el día, baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.</p>	<p>Beba más líquidos...</p> <p>...sin esperar a tener sed, sobre todo agua y zumos de frutas ligeramente fríos. No tome bebidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.</p>	<p>Coma fresco y sano</p> <p>Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día.</p>	<p>Mayores</p> <p>Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor, como niños, discapacitados y personas mayores.</p>	<p>Niños y bebés</p> <p>Mantenga a los niños y personas mayores bien hidratados diariamente. Cuando estacione el coche no los deje en el interior con las ventanas cerradas.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Reduzca la actividad física y nunca realice grandes esfuerzos. Cuando tenga que descansar hágalo a la sombra.</p>	<p>Ropa y accesorios</p> <p>Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.</p>
---	--	---	---	--	---	---	---