

C.E.I.P JUAN DE YEPES - MARZO 2020

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							
2		3 - Día Mundial de la Naturaleza		4		5		6							
Crema de zanahorias (12) Ragout de ternera guisada con guarnición de arroz integral al laurel (1,3) Fruta de temporada		Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla) Croquetas de bacalao con ens. De lechuga y tomate (1,3,4,7)  Fruta de temporada		Patatas guisadas a la Riojana (12) Tortilla francesa de verduras c/ens. De lechuga (3) Fruta de temporada		Fideuá vegetal (1,3) Fil. merluza con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada		Menestra de verduras rehogadas Pollo asado con patatas cuadro (12) Postre lácteo y fruta							
kcal 657 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 65		kcal 674 Lip 21,7 Prot 19,9 HdC 100		kcal 675 Lip 25,6 Prot 31,5 HdC 80		kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106		kcal 652 Lip 29,6 Prot 39,2 HdC 57							
9		10		11		12		13							
Sopa minestrone con estrellitas (1,3) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada		Garbanzos con calabaza Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales (12) Ragout de pavo en su jugo con patata dado (12) Fruta de temporada		Arroz blanco con tomate Salmón a la naranja con verduritas (4,12) Fruta de temporada		Judías blancas estofadas c/verdura (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla española de calabacín con ens. lechuga (3) Postre lácteo y fruta							
kcal 738 Lip 20,8 Prot 26,2 HdC 112		kcal 847 Lip 28,7 Prot 51,7 HdC 95		kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 HdC 91		kcal 726 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 104		kcal 735 Lip 35,7 Prot 38,2 HdC 65							
16		17		18		19		20 - Día Mundial de la Felicidad							
Macarrones con tomate y chorizo (1,3) Fil. de merluza a las finas hierbas con ens. lechuga (al horno: 4) Fruta de temporada		Crema de calabacín y puerros (12) Cinta de lomo con champiñones y patata dado (12) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, carne de ave, chorizo (12) Fruta de temporada											
kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105		kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86		kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106											
23		24		25		26		27 - Día Mundial del Teatro							
Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ens. De maíz y lechuga (3) Fruta de temporada		Paela vegetal (zanahoria, alcachofa, pimiento, cebolla) Salmón en salsa marinera con verduritas (4) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales (12) Pollo asado al limón con patata panadera (12) Fruta de temporada		Sopa de pescado con fideos (1,3,4) Albóndigas de ternera en salsa c/champiñones y zanahorias baby (1,6,12) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas c/verduras (12) Sepia rebozada c/ens. De tomate (1,2,3,4,7,14) Postre lácteo y fruta							
kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106		kcal 757 Lip 35,9 Prot 26,9 HdC 82		kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93		kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79		kcal 818 Lip 38,6 Prot 55,8 HdC 62							
30 - La Hora del Planeta		31		 Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla de patata y cebolla c/ensalada (3) Fruta de temporada											
Espirales tricolor con tomate y queso (1,3,7) Fil. de merluza al horno c/verduritas al limón (4) Fruta de temporada															
kcal 656 Lip 17,5 Prot 29,8 HdC 95		kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75													

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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