


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
<p>Crema de zanahorias (12)</p> <p>Ragout de ternera guisada con guarnición de arroz integral al laurel (1,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla)</p> <p>Croquetas de bacalao con ens. De lechuga y tomate (1,3,4,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (12)</p> <p>Tortilla francesa de verduras c/ens. De lechuga (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá vegetal (1,3)</p> <p>Fil. merluza con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Pollo asado con patatas cuadro (12)</p> <p>Postre lácteo y fruta</p>
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
<p>Sopa minestrone con estrellitas (1,3)</p> <p>Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con calabaza</p> <p>Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras naturales (12)</p> <p>Ragout de pavo en su jugo con patata dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Salmón a la naranja con verduritas (4,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas estofadas c/verdura (zanahoria, pimiento, cebolla)</p> <p>Tortilla española de calabacín con ens. lechuga (3)</p> <p>Postre lácteo y fruta</p>
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
<p>Macarrones con tomate y chorizo (1,3)</p> <p>Fil. de merluza a las finas hierbas con ens. lechuga (al horno; 4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Cinta de lomo con champiñones y patata dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)</p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, carne de ave, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>		
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
<p>Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa con ens. De maíz y lechuga (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella vegetal (zanahoria, alcachofa, pimiento, cebolla)</p> <p>Salmón en salsa marinera con verduritas (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras naturales (12)</p> <p>Pollo asado al limón con patata panadera (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de pescado con fideos (1,3,4)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa c/champiñones y zanahorias baby (1,6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verduras (12)</p> <p>Sepia rebozada c/ens. De tomate (1,2,3,4,7,14)</p> <p>Postre lácteo y fruta</p>
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			
<p>Espirales tricolor con tomate y queso (1,3,7)</p> <p>Fil. de merluza al horno c/verduras al limón (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla c/ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>			
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