

## C.E.I.P JUAN DE YEPES - MAYO 2021

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 - Día de Star Wars	5	6	7				
Arroz con bacalao (4) Salchichas de pavo con tomate grillé (6) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3) Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria (1,2,4,7,14) Fruta de temporada	Puré de calabaza y zanahoria (12) Hamburguesa con champiñones y patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (puerro, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (3,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con espinacas (12) Cinta de lomo al horno c/ens. Tomate natural Fruta y lácteo				
kcal 626   Lip 19,9   Prot 39,2   HdC 73	kcal   Lip 15,2   Prot 27,3   HdC 119	kcal 709   Lip 26,5   Prot 33,6   HdC 84	kcal 710   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 73	kcal 712   Lip 25,3   Prot 46,3   HdC 75				
10	11	12 - Día Internacional de la Enfermera	13	14				
Lentejas con verdura y chorizo (12) Tortilla española con ens. De lechuga (3) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate Fil. de pescadilla a la andaluza con verduritas salteadas (1,4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pollo asado a las finas hierbas con patatas cuadro (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (sopa de verduras y fideos en caldo de ave)(1,3) Complemento: garbanzos, verdura, ave, morcillo, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Salmón al horno con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) Fruta y lácteo				
kcal 748   Lip 27,6   Prot 25,1   HdC 100	kcal 656   Lip 17,5   Prot 29,8   HdC 95	kcal 672   Lip 24,2   Prot 28,6   HdC 85	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	kcal 637   Lip 24,5   Prot 44,4   HdC 60				
17 - Día Mundial del Reciclaje	18 - Día Internacional de los Museos	19	20 - Día Mundial de las Abejas	21				
Guisantes rehogados c/cebolla y patata (12) Albóndigas de ternera en salsa con zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada	Coditos Pomodoro (1,3) (tomate, cebolla, orégano) Fil. de merluza en salsa con verduras (1,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de ave (12) Huevos Villarroy con ens. Tomate y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (calabacín, pimiento, cebolla) Ragout de pavo con champiñones Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Bacalao al horno con sofrito y guarnición de arroz integral al laurel (4) Fruta y lácteo				
kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	kcal 760   Lip 27,0   Prot 33,2   HdC 96	kcal 848   Lip 30,5   Prot 37,3   HdC 106	kcal 800   Lip 35,9   Prot 26,9   HdC 92	kcal 643   Lip 16,0   Prot 44,2   HdC 81				
24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25 - Día de África	26	27 - Día Mundial del Celíaco	28				
Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de verduras con ens. De maíz (3) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. pescadilla a la andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con calabaza Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo con estrellitas (1,3) Muslitos de pollo al laurel con patatas (12) Fruta y lácteo				
kcal 797   Lip 34,9   Prot 41,9   HdC 79	kcal 889   Lip 30,0   Prot 53,2   HdC 102	kcal 724   Lip 27,2   Prot 25,2   HdC 95	kcal 849   Lip 26,5   Prot 34,8   HdC 118	kcal 725   Lip 22,2   Prot 39,2   HdC 92				
31 - Día de Castilla - La Mancha	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, ...							
Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.								
								
								