


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)	Fideuá vegetal (1,3)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Judías blancas estofadas con verduras (puerro, pimiento, cebolla)	Patatas guisadas con espinacas (12)
Salchichas de pavo con tomate grillé (6)	Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria (1,2,4,7,14)	Hamburguesa con champiñones y patatas dado (6,12)	Tortilla francesa de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (3,4)	Cinta de lomo al horno c/ens. Tomate natural
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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)	Arroz blanco con tomate	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (sopa de verduras y fideos en caldo de ave)(1,3)	Puré de verduras y hortalizas (12)
Tortilla española con ens. De lechuga (3)	Fil. de pescadilla a la andaluza con verduritas salteadas (1,4)	Pollo asado a las finas hierbas con patatas cuadro (12)	Complemento: garbanzos, verdura, ave, morcillo, chorizo (6,12)	Salmón al horno con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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)	Coditos Pomodoro (1,3) (tomate, cebolla, orégano)	Patatas guisadas con ragout de ave (12)	Judías blancas estofadas con verduras (calabacín, pimiento, cebolla)	Puré de calabacín y puerros (12)
Albóndigas de ternera en salsa con zanahorias baby (6,12)	Fil. de merluza en salsa con verduras	Huevos Villarroy con ens. Tomate y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de pavo con champiñones	Bacalao al horno con sofrito y guarnición de arroz integral al laurel (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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)	Arroz Tres Delicias (3,6)	Menestra de verduras rehogadas	Puchero de garbanzos con calabaza	Sopa de picadillo con estrellitas (1,3)
Tortilla francesa de verduras con ens. De maíz (3)	Fil. pescadilla a la andaluza con ens. Lechuga (1,4)	Lacón al horno con patatas dado (12)	Salmón a la naranja con verduritas salteadas (4)	Muslitos de pollo al laurel con patatas (12)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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.				
<div><div>Central de CATERING <small>SERVICATERING S.L.</small></div></div>				