

CEIP JUAN DE YEPES - NOVIEMBRE 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																							
4				5				6				7				8																							
Arroz caldoso con verduras				Lentejas estofadas con verduras (12)				Puré de calabaza y zanahoria (12)				Garbanzos a la Riojana (6,12)				Sopa de picadillo con fideos (1,3,6)																							
Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria rallada (3)				Croquetas de bacalao con ens. Tomate (1,3,4,7)				Pollo asado con champiñones				Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4)				Ragout de ternera con zanahorias baby																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta																							
kcal	695	Lip	24,7	Prot	18,8	HdC	99	kcal	703	Lip	26,4	Prot	22,0	HdC	94	kcal	702	Lip	26,0	Prot	42,0	HdC	75	kcal	743	Lip	23,7	Prot	29,2	HdC	103	kcal	728	Lip	27,8	Prot	32,0	HdC	87
11				12				13				14 - Día Mundial de la Diabetes				15																							
Espirales con tomate y bacon (1,3)				Judías blancas con chorizo y zanahoria (6)				Puré de calabacín y puerros (12)				Patatas guisadas con verduras (12) (zanahoria, j.verde, pimiento, cebolla)				Guisantes rehogados con cebolla y ajitos																							
Fil. de merluza a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)				Tortilla francesa con ens. De tomate (3)				Ragout de pavo guisado con jardinera de verduras				Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4)				Lacón al horno c/guarnición arroz integral salteado																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta																							
kcal	727	Lip	25,7	Prot	22,9	HdC	101	kcal	754	Lip	30,2	Prot	27,8	HdC	93	kcal	655	Lip	26,2	Prot	30,4	HdC	74	kcal	801	Lip	28,8	Prot	25,2	HdC	110	kcal	691	Lip	30,3	Prot	35,8	HdC	69
18				19				20 - Día Universal del Niño				21 - Día Mundial de la Filosofía				22																							
Lentejas Campesinas c/zanahoria y calabacín				Judías verdes rehogadas				Arroz con tomate				Coliflor Orly (1)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)																							
Tortilla española c/ens. Maíz y lechuga (3)				Pollo en salsa de verduras c/pasta integral salteada con aceite de oliva (1,3)				Sepia rebozada c/ens. Lechuga y maíz (1,2,3,4,7,14)				Magro de cerdo con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla)				Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta																							
kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	690	Lip	26,4	Prot	32,9	HdC	80	kcal	863	Lip	30,3	Prot	57,7	HdC	90	kcal	686	Lip	30,1	Prot	17,8	HdC	86	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
25				26				27 - Día Internacional del Profesor				28				29																							
Coditos con tomate y queso (1,3,7)				Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo y zanahoria (6)				Menestra de verduras rehogadas				Patatas guisadas con espinacas (12)																							
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)				Pollo al ajillo con ensalada				Huevos a la española (con tomate y champiñones) (3)				Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral (1,3,6,12)				Salmón a la naranja con jardinera (4)																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta																							
kcal	656	Lip	17,5	Prot	29,8	HdC	95	kcal	643	Lip	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	736	Lip	29,8	Prot	26,1	HdC	91	kcal	795,5	Lip	16,8	Prot	21,1	HdC	140	kcal	936	Lip	33,9	Prot	50,5	HdC	107

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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