

C.E.I.P JUAN DE YEPES - OCTUBRE 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.

		MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES					
		1				2				3				4 - Día Mundial de los Animales					
Judías blancas estofadas c/verduras				Menestra de verduras al ajo arriero				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)				Fideuá mixta (1,3)							
Tortilla francesa de atún con ens. Lechuga y maíz (3,4)				Ternera guisada con zanahorias y patatas dado				Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)				Formas de merluza con ensalada (1,3,4)							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta							
LUNES		Kcal 715	Lip 25,2	Prot. 33,5	Hcar 94,453	Kcal 633	Lip 34,2	Prot. 33	Hcar 51,52	Kcal 701	Lip 19,5	Prot. 25,8	Hcar 112,61	Kcal 772	Lip 18,4	Prot. 55,6	Hcar 102,4		
7		8				9				10 - Día Mundial de la Salud Mental				11					
Lentejas campesinas (12)				Puré de calabaza y zanahoria (12)				Arroz marinero (2,4,14)				Judías verdes rehogadas c/tomate							
Huevos villarroy con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7,12)				Salmón a la naranja con patata dado (4)				Pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla)				Cinta de lomo en su jugo c/pasta integral salteada (1,3)							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada							
Kcal 732	Lip 28,1	Prot. 37,5	Hcar 87,76	Kcal 775	Lip 37,2	Prot. 52	Hcar 80	Kcal 742	Lip 23,3	Prot. 16,2	Hcar 80	Kcal 643	Lip 16	Prot. 44,2	Hcar 80	Kcal 725	Lip 33,4	Prot. 25,8	Hcar 80
14		15 - Día Mundial del Lavado de Manos				16 - Día Mundial de la Alimentación				17				18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza					
Guisantes rehogados c/cebolla y bacon				Coditos con tomate y queso (1,3,7)				Garbanzos estofados con chorizo (6,12)				Crema de coliflor (12)							
Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)				Fil. de pescadilla en salsa verde con jardinera (4)				Tortilla de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)				Pollo al horno con guarnición de arroz integral							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada							
Kcal 690	Lip 26,4	Prot. 39,2	Hcar 80	Kcal 765	Lip 26,1	Prot. 37,1	Hcar 80	Kcal 715	Lip 25,2	Prot. 33,5	Hcar 94,45333	Kcal 714	Lip 31,9	Prot. 35	Hcar 80	Kcal 647	Lip 24,9	Prot. 27,9	Hcar 80
21		22				23				24 - Día de las Naciones Unidas				25					
Lentejas estofadas con verduras				Arroz Milanesa (6,7)				Panaché de verduras con bacon				Marmitako (con cazón) (4,12)							
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)				Fil. de merluza a la marinera con verduritas (4)				Ragout de pavo con patatas fritas				Huevos cocidos con tomate y guisantes (3)							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada							
Kcal 703	Lip 26,4	Prot. 22	Hcar 80	Kcal 724	Lip 21,4	Prot. 33,3	Hcar 80	Kcal 626	Lip 21,5	Prot. 29,5	Hcar 80	Kcal 647	Lip 24,9	Prot. 27,9	Hcar 80	Kcal 701	Lip 19,5	Prot. 25,8	Hcar 112,613
28		29				30				31 - Halloween									
Espinacas a la crema (12)				Macarrones con tomate y pavo (1,3,6)				Judías blancas con chorizo (6)				Puré de verduras (12)							
Lacón al horno con patatas				Fil. de merluza al horno con verduritas (4)				Tortilla española con gajos de tomate (3)				Hamburguesa de ternera con ensalada (1,6,7,12)							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada							
Kcal 667	Lip 28,8	Prot. 33,6	Hcar 80	Kcal 781	Lip 31,4	Prot. 28,3	Hcar 80	Kcal 735	Lip 34,4	Prot. 35,8	Hcar 92	Kcal 687	Lip 35,8	Prot. 21,9	HdC 77				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.