

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 Tortilla francesa de atún con ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada				Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta de temporada				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada				Fideuá mixta (1,3) Formas de merluza con ensalada (1,3,4) Lácteo y fruta			
	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
LUNES	7				8				9				10 - Día Mundial de la Salud Mental			
	Lentejas campesinas (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7,12) Fruta de temporada				Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón a la naranja con patata dado (4) Fruta de temporada				Arroz marinero (2,4,14) Pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta de temporada				Judías verdes rehogadas c/tomate Cinta de lomo en su jugo c/pasta integral salteada (1,3) 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
	14				15 - Día Mundial del Lavado de Manos				16 - Día Mundial de la Alimentación				17			
	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada				Coditos con tomate y queso (1,3,7) Fil. de pescadilla en salsa verde con jardinera (4) Fruta de temporada				Garbanzos estofados con chorizo (6,12) Tortilla de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada				Crema de coliflor (12) Pollo al horno con guarnición de arroz integral 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
	21				22				23				24 - Día de las Naciones Unidas			
	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta de temporada				Arroz Milanese (6,7) Fil. de merluza a la marinera con verduritas (4) Fruta de temporada				Panaché de verduras con bacon Ragout de pavo con patatas fritas Fruta de temporada				Marmitako (con cazón) (4,12) Huevos cocidos con tomate y guisantes (3) 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
	28				29				30				31 - Halloween			
	Espinacas a la crema (12) Lacón al horno con patatas Fruta de temporada				Macarrones con tomate y pavo (1,3,6) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada				Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta de temporada				Puré de verduras (12) Hamburguesa de ternera con ensalada (1,6,7,12) 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.