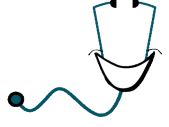


COLEGIO JUAN DE YEPES - OCTUBRE 2020

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.

JUEVES					VIERNES										
1 - Día Internacional del Vegetarianismo					2 - Día Mundial de la Sonrisa										
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla...) (12) Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada					Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate Postre <b>lácteo y fruta</b>										
kcal	716	Lip	23,3	Prot	24,3	HdC	102	kcal	686	Lip	20,7	Prot	37,3	HdC	88
8 - Día Mundial de la Visión					9										
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta de temporada					Puré de calabaza y zanahoria (12) Fil. merluza en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) c/arroz integral al laurel (4) Postre <b>lácteo y fruta</b>										
kcal	735	Lip	35,7	Prot	38,2	HdC	65	kcal	668	Lip	25,3	Prot	44,2	HdC	66
15 - Día Mundial del Lavado de Manos					16 - Día Mundial de la Alimentación										
Puré de calabacín y puerros (12) Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada					Patatas en salsa verde (calabacín, cebolla, perejil, espinacas) (12) Fil. de pescadilla la Andaluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Postre <b>lácteo y fruta</b>										
kcal	730	Lip	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	768	Lip	32,4	Prot	65,6	HdC	54
20 - Día Internacional del Chef					21 - Día Mundial del Ahorro de Energía										
Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa con champiñones (4) Fruta de temporada					Panaché de verduras rehogadas Pollo asado con patatas al ajillo (12) Fruta de temporada										
kcal	700	Lip	20,8	Prot	40,2	HdC	88	kcal	675	Lip	25,6	Prot	31,5	HdC	80
27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional					28 - Día Mundial del Judo										
Coliflor Orly (1,2,3,4,12,14) Lacón al horno con patata (12) Fruta de temporada					Judías blancas con verduras (6) Huevos villarroy c/ens. lechuga (1,3,6,7,12) Fruta de temporada										
kcal	667	Lip	25,2	Prot	19,0	HdC	91	kcal	786	Lip	28,7	Prot	52,1	HdC	80
26					29										
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6) Fil. De pescadilla al horno con verduritas (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>					Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahoria baby Fruta de temporada										
kcal	703	Lip	20,9	Prot	39,2	HdC	90	kcal	634	Lip	22,5	Prot	16,5	HdC	91
19					22										
Lentejas Campesinas (12) Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>					Patatas guisadas con bacalao (4,12) Tortilla vegetal con ens. Lechuga y tomate (3) Fruta de temporada										
kcal	805	Lip	36,8	Prot	28,0	HdC	90	kcal	616	Lip	22,2	Prot	21,6	HdC	82
12					13										
Fideuá vegetal (1,3) Hamburguesa de ternera con champiñones (6,12) Fruta de temporada y <b>leche</b>					Garbanzos a la Riojana (verdura y chorizo) Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7) Fruta de temporada										
kcal	816	Lip	20,9	Prot	29,1	HdC	128	kcal	737	Lip	22,0	Prot	22,8	HdC	112
12					14										
Códigos con tomate y queso (1,3,7) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada					Judías blancas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada										
kcal	724	Lip	19,8	Prot	32,5	HdC	104	kcal	692	Lip	30,9	Prot	23,3	HdC	80
19					23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves										
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Postre <b>lácteo</b>					Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate Postre <b>lácteo y fruta</b>										
kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	686	Lip	20,7	Prot	37,3	HdC	88



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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