


## C.E.I.P JUAN DE YEPES - JUNIO 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.**



	MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES								
	1 - Día Mundial de la Leche					2					3 - Día Mundial de la Bicicleta					4								
	Arroz con tomate					Puré de verduras (12)					<div>DÍA FESTIVO</div>					Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo								
	Huevos villarroy con ens. De maíz y zanahorias (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)					Pollo asado con manzana y patatas cuadro (12)										Hamburguesa de ternera en salsa c/patatas cuadradillo (6,12)								
Fruta de temporada					Fruta de temporada										Fruta de temporada y lácteo									
kcal 687  Líp 15,2  Prot 27,3  HdC 110					kcal 672  Líp 24,2  Prot 28,6  HdC 85										kcal 669  Líp 28,8  Prot 32,2  HdC 70									
LUNES					8 - Día Mundial de los Océanos					9					10					11				
7																								
Puré de calabacín y puerros (12)					Macarrones con tomate (1,3)					Patatas guisadas con verduras (zanahoria, alcachofa cebolla, pimientos) (12)					Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)					Coliflor rebozada (2,4,7,12)				
Ragout de pavo con champiñones y zanahorias					Fil. De merluza al limón (horno) con verduras (4,12)					Tortilla francesa con tomate asado (3)					Salmón al horno con ens. De lechuga y maíz (4)					Albóndigas de ternera con arroz integral al laure (6,12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y lácteo				
kcal 654  Líp 26,5  Prot 33,6  HdC 70					kcal 656  Líp 17,5  Prot 29,8  HdC 95					kcal 702  Líp 34,2  Prot 25,3  HdC 73					kcal 778  Líp 39,6  Prot 40,8  HdC 65					kcal 709  Líp 26,5  Prot 33,6  HdC 84				
14 - Día Mundial del Donante de Sangre					15					16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas					17					18 - Día Internacional del Sushi				
Ensalada de pasta con york (1,3,6) (tomate, zanahoria rallada y york)					Panaché de verduras salteadas					Judías blancas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento)					Puré de calabaza y zanahoria (12)					Arroz marinero (con verduras y pescado)(4)				
Sepia rebozada con maíz (1,2,3,4,6,7,12)					Jamoncitos de pollo al horno patatas dado (12)					Tortilla española con tomate grillé (3)					Bacalao con sanfaina (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)					Lacón al horno con jardinera de verduras				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y lácteo				
kcal 623  Líp 20,7  Prot 29,8  HdC 79					kcal 623  Líp 20,7  Prot 29,8  HdC 79					kcal 714  Líp 32,0  Prot 24,3  HdC 82					kcal 664  Líp 24,2  Prot 34,0  HdC 78					kcal 695  Líp 25,4  Prot 33,8  HdC 83				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## ¡FELIZ VERANO CAMPEONES!

