

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	
Arroz con tomate		Puré de verduras (12)		DÍA FESTIVO	
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)		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Hamburguesa de ternera en salsa c/patatas cuadradillo (6,12)	
LUNES					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
7		8 - Día Mundial de los Océanos		9	
Puré de calabacín y puerros (12)		Macarrones con tomate (1,3)		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, alcachofa cebolla, pimientos) (12)	
Ragout de pavo con champiñones y zanahorias		Fil. De merluza al limón (horno) con verduras (4,12)		Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Salmón al horno con ens. De lechuga y maíz (4)	
kcal 654 Líp 26,5 Prot 33,6 HdC 70		kcal 656 Líp 17,5 Prot 29,8 HdC 95		Albóndigas de ternera con arroz integral al laurel (6,12)	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre		15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	
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)	
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)	
 Fruta de temporada		Fruta de temporada		Puré de calabaza y zanahoria (12)	
kcal 623 Líp 20,7 Prot 29,8 HdC 79		kcal 623 Líp 20,7 Prot 29,8 HdC 79		Bacalao con sanfaina (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)	
Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.		kcal 714 Líp 32,0 Prot 24,3 HdC 82		Fruta de temporada	
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.		kcal 664 Líp 24,2 Prot 34,0 HdC 78		17	
		kcal 695 Líp 25,4 Prot 33,8 HdC 83		18 - Día Internacional del Sushi	

¡FELIZ VERANO CAMPEONES!

