


C.E.I.P - SEPTIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 - Día Internacional de la Alfabetización	9	10	11
	Macarrones con tomate y queso (1,3,7) Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (REVILLA O ARGAL) Fruta en almíbar	Judías blancas estofadas con verduras (12) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado con patatas cuadradillo (12) Fruta y leche	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre lácteo
kcal 746 Lip 23,2 Prot 36,0 HdC 98	kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 693 Lip 27,9 Prot 42,5 HdC 68	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	
14	15	16 - Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono	17	18
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Lomo de cerdo con champiñones Fruta y leche	Judías pintas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre lácteo
kcal 786 Lip 36,1 Prot 21,6 HdC 94	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 745 Lip 24,2 Prot 49,6 HdC 82	kcal 748 Lip 27,6 Prot 25,1 HdC 100	kcal 622,1 Lip 21,1 Prot 31,9 HdC 76
21	22 - Día Mundial sin Coche	23 - Día Internacional de las Lenguas de Señas	24 - Día Marítimo Mundial	25 - Día Mundial del Farmacéutico
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras con tomate Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14) Lacón al horno con ensalada Fruta y leche	Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón a la naranja con pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre lácteo
kcal 765 Lip 25,0 Prot 38,2 HdC 97	kcal 729 Lip 26,2 Prot 34,8 HdC 89	kcal 745 Lip 30,9 Prot 39,1 HdC 78	kcal 760 Lip 27,6 Prot 41,8 HdC 86	kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106
28	29 - Día Mundial del Corazón	30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.	
Paella mixta Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla francesa de york con ens. Lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta y leche	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.	
kcal 764 Lip 24,5 Prot 28,1 HdC 108	kcal 710 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 73	kcal 655 Lip 26,2 Prot 30,4 HdC 74		