


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 | | |