

C.E.I.P - MAYO 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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 - Día de Star Wars	5	6	7
	<p>Arroz integral con tomate</p> <p>Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Patatas con costillas (12)</p> <p>Fil. abadejo a la andaluza c/gajos de tomate (1,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo al horno con patatas fritas (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas Campesinas (estofadas c/verdura)(12)</p> <p>Tortilla con loncha de york con ensalada (3,6)</p> <p>Lácteo</p>
	kcal 746 Líp 23,2 Prot 36,0 HdC 98	kcal 847 Líp 28,7 Prot 51,7 HdC 95	kcal 637 Líp 21,0 Prot 29,1 HdC 83	kcal 746 Líp 37,1 Prot 39,7 HdC 63
10	11	12 - Día Internacional de la Enfermera	13	14
<p>Coditos a la Carbonara (1,3,6,7)</p> <p>Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas negras deshuesadas, huevo duro y zanahoria (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p>	<p>Sopa de cocido (1,3,9)</p> <p>Complemento: garbanzos, ave, morcillo, repollo, chorizo (9,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor Orly (1,2,4,7,14)</p> <p>Pollo asado al laurel c/patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías blancas estofadas c/verdura (12)</p> <p>Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de calabaza y zanahoria (12)</p> <p>Salmón en salsa de tomate y arroz blanco al laural (4)</p> <p>Lácteo</p>
kcal 791 Líp 24,7 Prot 30,7 HdC 111	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 672 Líp 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 730 Líp 36,2 Prot 28,9 HdC 72	kcal 663 Líp 24,5 Prot 44,4 HdC 66
17 - Día Mundial del Reciclaje	18 - Día Internacional de los Museos	19	20 - Día Mundial de las Abejas	21
<p>Lentejas estofadas c/chorizo (12)</p> <p>Huevos cocidos con pisto (3)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> 	<p>Paella mixta</p> <p>Bacalao al horno con verduritas (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14)</p> <p>Albóndigas de ternera c/jardinera (1,7)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de estrellitas en caldo de verduras (1,3)</p> <p>Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. lechuga y maíz (1,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Panaché de verduras rehogadas</p> <p>Ñagout de pavo con puré de patata (7,12)</p> <p>Lácteo</p>
kcal 811 Líp 23,8 Prot 28,3 HdC 121	kcal 703 Líp 20,9 Prot 39,2 HdC 90	kcal 766 Líp 28,5 Prot 39,8 HdC 88	kcal 674 Líp 21,4 Prot 15,6 HdC 105	kcal 658 Líp 27,6 Prot 33,3 HdC 69
24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25 - Día de África	26	27 - Día Mundial del Celíaco	28
<p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Hamburguesa en salsa con champiñones (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> 	<p>Tallarines con tomate y queso gratinados (1,3,7)</p> <p>Fil. de merluza a la andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puchero Canario (garbanzos estofados con verduras y carne)</p> <p>Tortilla de papas con ens. maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Alubias blancas con chorizo (12)</p> <p>Sepia rebozada con ens. Lechuga y maíz (1,2,3,4,7,14)</p> <p>Lácteo</p>
kcal 701 Líp 23,3 Prot 30,0 HdC 93	kcal 850 Líp 27,2 Prot 44,8 HdC 107	kcal 788 Líp 27,0 Prot 20,7 HdC 116	kcal 634 Líp 19,6 Prot 26,2 HdC 88	kcal 793 Líp 26,2 Prot 47,9 HdC 91
31 - Día de Castilla - La Mancha				
<p>Sopa de picadillo (1,3,6)</p> <p>Magro de cerdo con pisto Manchego</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> 				
kcal 737 Líp 24,1 Prot 18,1 HdC 112				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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