

## C.E.I.P - SEPTIEMBRE 2021



MARTES						MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
7						8- Día Internacional del Periodista				9				10							
Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria Fruta						Ensalada Campera (3,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada				Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/ loncha de york (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>				Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>							
kcal 687 Lip 15,2 Prot 27,3 HdC 110						kcal 773 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89				kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67				kcal 710 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 73							
13 - Día del profesor de natación						14				15				16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono				17			
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral						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 <b>leche</b>				Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada				Puré de verduras (12) Fil. De merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre <b>lácteo</b>			
kcal 820 Lip 31,0 Prot 21,9 HdC 113						kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79				kcal 745 Lip 24,2 Prot 49,6 HdC 82				kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 100				kcal 622 Lip 21,1 Prot 31,9 HdC 76			
20						21 - Día Internacional de la Paz				22 - Bienvenido Otoño				23				24			
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral						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 <b>leche</b>				Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada				Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>			
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			
27 - Día Mundial del Turismo						28				29 - Día Mundial del corazón				30				Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>			
Paella mixta Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral						Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla francesa de york con ens. Lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada				Puré de calabacín (12) Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta y <b>leche</b>				Patatas Riojanas (12) Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada							
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				kcal 781 Lip 22,5 Prot 34,0 HdC 111							

**Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.**

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