

CEIP CAM - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3 - Día Mundial del sándwich	4	5 - Día Internacional del payaso
DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar	Puré de verduras ECO (12) Muslitos de pollo en pepitoria con patatas dado (3,12) Fruta de temporada y leche	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo
	kcal 679 Lip 24,5 Prot 23,0 HdC 92	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
8	9 - Día de la Almuedna	10	11	12 - Día mundial de la Obesidad
Espaguetis integrales carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de espinacas y ens. De tomate (3) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (1,3) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo
kcal 812 Lip 41,2 Prot 46,9 HdC 63	kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98	kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67	kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102	kcal 658 Lip 24,7 Prot 43,0 HdC 66
15	16 - Día Mundial de la tolerancia	17 - Día Internacional del estudiante	18	19 - Día Mundial de la filosofía
Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera a la jardinera con patata asada (12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con jardinera (4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo
kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98	kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
22 - Día Internacional del músico	23	24 - Día Mundial de la evolución	25	26 - Día Mundial del Olivo
Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada	Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada y leche	Patatas gratinadas (6,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas dado (12) Postre lácteo
kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	kcal 712 Lip 12,8 Prot 23,5 HdC 126	kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83	kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85
29	30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.		
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada	Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural (3) Fruta de temporada			
kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85			