














C.E.I.P - OCTUBRE 2021

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

VIERNES				
1- Día Mundial de la sonrisa				
Sopa de picadillo (1,3) 				
Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano				
Postre lácteo (7)				
kcal	725	Líp	22,2	Prot 39,2 HdC 92
8 - Día Mundial del huevo				
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) 				
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)				
Postre lácteo (7)				
kcal	722	Líp	23,2	Prot 39,7 HdC 89
15 - Día Mundial del lavado de manos				
Guisantes rehogados c/cebolla y bacon 				
Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)				
Postre lácteo (7)				
kcal	733	Líp	31,6	Prot 50,4 HdC 62
22				
Patatas guisadas a la marinera (2,4,12,14)				
Huevos revueltos con queso y ens. Lechuga y tomate (3,7)				
Postre lácteo (7)				
kcal	701	Líp	19,5	Prot 25,8 HdC 106
29				
Sopa de ave con arroz 				
Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)				
Postre lácteo (7)				
kcal	712	Líp	19,7	Prot 29,6 HdC 104

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4 - DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES	5- Día Mundial de los docentes	6	7
Lentejas campesinas (12) 	Judías verdes rehogadas 	Fideuá mixta (1,3) 	Puré de calabaza y zanahoria (12)
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12)	Filetes rusos con patata panadera (1,3,12)	Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)	Pollo con pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y leche
kcal 714 Líp 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 701 Líp 23,3 Prot 30,0 HdC 93	kcal 713 Líp 17,1 Prot 26,3 HdC 113	kcal 637 Líp 24,5 Prot 44,4 HdC 60
11- DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA	12 - DÍA DE LA HISPANIDAD	13	14
 DÍA NO LECTIVO 	DÍA NO LECTIVO	Arroz integral con tomate	Judías pintas estofadas con hortalizas
		Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,7,14)	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada
		kcal 742 Líp 26,6 Prot 43,8 HdC 82	kcal 826 Líp 38,6 Prot 50,4 HdC 69
18 - DÍA MUNDIAL DE PROTECCION DE LA NATURALEZA	19	20- Día Internacional del chef	21
Lentejas Campesinas (12) 	Coditos con chorizo (1,3,6)	Brócoli con bechamel (1,7)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)	Fil. De pescadilla en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas 	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)
Fruta de temporada	Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada
kcal 805 Líp 36,8 Prot 28,0 HdC 90	kcal 679 Líp 21,2 Prot 43,7 HdC 78	kcal 702 Líp 28,2 Prot 30,5 HdC 82	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106
25 - DÍA MUNDIAL DEL KARATE	26	27	28 - Día Mundial de la animación
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6)	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras (6)	Puré de calabacín y puerros (12) 
Taquitos de merluza adobada con ensalada (1,3,4) 	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filete de pollo empanado con pimientos verdes (1,3)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y leche
kcal 734 Líp 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 724 Líp 27,2 Prot 25,2 HdC 95	kcal 763 Líp 42,6 Prot 45,1 HdC 50	kcal 709 Líp 26,5 Prot 33,6 HdC 84

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas