

CEIP CAM - FEBRERO 2022

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.**

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Año nuevo chino	2 -Día de la Marmota	3	4 - Día Internacional Contra el Cáncer
	Arroz chino 3 delicias con gambas, tortilla, guisantes y york (2,3,6) Pollo chino al limón Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías blancas <b>ECO</b> con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Bacalao rebozado c/ ensalada (1,3,4) Fruta de temporada (cítrico)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Huevos fritos con pisto (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con carne (12) Fil. merluza al horno c/verduras al limón (4) <b>Lácteo</b>
<b>LUNES</b>	kcal 801 Lip 26,6 Prot 40,0 HdC 100	kcal 795 Lip 27,0 Prot 51,8 HdC 115	kcal 647 Lip 18,9 Prot 22,5 HdC 97	kcal 725 Lip 35,0 Prot 43,7 HdC 59
7	8	9	10 - Día Mundial de las Legumbres	11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Crema de espinacas <b>ECO</b> (12) Escalopin de ternera con jardinera y patatas dado (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3) Tortilla de atún claro c/gajos de tomate (3, 4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas <b>ECO</b> (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Fil. de limanda en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada (cítrico)	Brócoli rehogado <b>ECO</b> Ragout de pavo estofado con panadera (12) <b>Lácteo</b>
kcal 689 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 91	kcal 677 Lip 24,5 Prot 29,4 HdC 85	kcal 657 Lip 22,9 Prot 21,1 HdC 92	kcal 734 Lip 28,1 Prot 29,2 HdC 91	kcal 658 Lip 27,6 Prot 33,3 HdC 69
14	15 - Día Internacional del Niño con Cáncer	16	17	18
Arroz Milanesa (6,7) Fil. De pescadilla a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada (cítrico) y pan integral	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo en pepitoria con panadera (1,3,12) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Patatas con bechamel gratinadas (1,6,7,12) Tortilla de gambas con ensalada (2,3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Salmón al horno c/pasta integral con tomate (1,3,4) <b>Lácteo</b>
kcal 842 Lip 26,6 Prot 43,8 HdC 107	kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 637 Lip 21,0 Prot 29,1 HdC 83	kcal 753 Lip 30,2 Prot 27,8 HdC 93	kcal 668 Lip 24,8 Prot 45,2 HdC 66
21	22	23	24	25
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas en salsa de verduras y patata dado (6,12) Fruta de temporada	Coditos con chorizo (1,3) Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española c/gajos de tomate (3) Fruta de temporada (cítrico)	Arroz con verduras Bacalao con sanfaina (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<b>FESTIVO</b>
kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 679 Lip 17,1 Prot 26,3 HdC 105	kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 693 Lip 27,6 Prot 30,4 HdC 81	
28	<b>FESTIVO</b>			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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