

C.E.I.P - ABRIL 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.**



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|----------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfites | Altramuzos | Moluscos |

| LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|---|-----|----|------|-----|---|------|------|------|-----|--|------|-----|-----|------|------|------|-----|----|------|-----|-----|------|------|------|-----|----|
| 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 7 - Día Mundial de la Salud | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lentejas ECO a la campesina (12) | | | | | Espaguettis integrales al ajo y perejil (1,3) | | | | | Judías verdes rehogadas con AOVE | | | | | Garbanzos ECO estofados con verduras (12) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla española con ens. Lechuga y tomate (3) | | | | | Bacalao con pisto (calabacín, berenjena, tomate, cebolla) (4) | | | | | Cinta de lomo con pimientos verdes | | | | | Fil.contramuslo de pollo con gajos de tomate con AOVE y orégano | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada y leche | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 714 | Líp | 32,0 | Prot | 24,3 | HdC | 82 | kcal | 670 | Líp | 33,7 | Prot | 24,4 | HdC | 67 | kcal | 670 | Líp | 26,6 | Prot | 21,9 | HdC | 86 | kcal | 767 | Líp | 33,2 | Prot | 24,4 | HdC | 93 |
| 11 | | | | | 12 | | | | | 13 | | | | | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| VIERNES | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|------|-----|----|
| 1 | | | | | | | |
| Puré de verduras y hortalizas ECO (12) | | | | | | | |
| Merluza en salsa con pasta integral (1,3,4) | | | | | | | |
| Lácteo | | | | | | | |
| kcal | 622 | Líp | 21,1 | Prot | 31,9 | HdC | 76 |
| 8 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |

VACACIONES

| 18 | | | | | 19 - Día Mundial de Los Simpson | | | | | 20 | | | | | 21 | | | | | 22 - Día Internacional de la Madre Tierra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|--|-----|-----|------|-----|---|------|------|------|-----|--|------|-----|-----|------|--|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|----|------|-----|-----|------|------|------|-----|----|
| | | | | | Arroz blanco con tomate | | | | | Patatas marineras (2,4,12,14) | | | | | Judías blancas ECO con calabaza | | | | | Puré de verduras y hortalizas ECO (12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Croquetas de jamón (1,2,3,4,7,8,10,14) con ens. Maíz | | | | | Huevos revueltos con queso (3,7) | | | | | Filete de pollo con ensalada de pico de gallo | | | | | Salmon a la naranja c/ pasta integral salteada al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Fruta de almíbar o en su jugo | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 740 | Líp | 24,7 | Prot | 26,1 | HdC | 103 | kcal | 652 | Líp | 20,1 | Prot | 30,5 | HdC | 87 | kcal | 697 | Líp | 29,0 | Prot | 24,4 | HdC | 85 | kcal | 665 | Líp | 21,2 | Prot | 33,5 | HdC | 85 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | 26 | | | | | 27 | | | | | 28 | | | | | 29 - Día Internacional de la Danza | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lentejas ECO a la jardinera (12) | | | | | Brócoli rehogado | | | | | Macarrones con tomate frito casero y orégano (1,3) | | | | | Menestra de verduras rehogadas | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla de gambas con ens. De lechuga y maíz (2,3) | | | | | Pollo al ajillo con patatas (12) | | | | | Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, perejil) con guisantes (4) | | | | | Escalopines de ternera a la jardinera c/guarnición de arroz integral | | | | | Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada y leche | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 739 | Líp | 30,5 | Prot | 37,3 | HdC | 79 | kcal | 624 | Líp | 25,2 | Prot | 19,0 | HdC | 80 | kcal | 689 | Líp | 15,2 | Prot | 27,3 | HdC | 111 | kcal | 675 | Líp | 25,6 | Prot | 31,5 | HdC | 80 | kcal | 722 | Líp | 23,2 | Prot | 39,7 | HdC | 89 |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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