









CEIPS MONCAYO - SEPTIEMBRE 2020

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 -Día Internacional de la Alfabetización	9	10	11
	Patatas guisadas con ragout de ave (12) Tortilla francesa y ens. Tomate natural (3) Fruta de temporada 	Judías blancas estofadas con verduras (12) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado con patatas cuadrado (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre lácteo
kcal 695 Lip 28,7 Prot 42,9 HdC 66	kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	
14	15	16 - Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono	17	18
Coditos con tomate y queso (1,3,7) Fil. De pescadilla a la Andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta y leche	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 de temporada 	Judías pintas con hortalizas (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre lácteo
kcal 742 Lip 26,6 Prot 43,8 HdC 82	kcal 733 Lip 31,6 Prot 50,4 HdC 62	kcal 724 Lip 20,5 Prot 35,7 HdC 99	kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 637 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 60
21	22 - Día Mundial sin Coche	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas	24 - Día Marítimo Mundial	25 - Día Mundial del Farmacéutico
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta y leche	Judías verdes con tomate Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Fruta de temporada 	Patatas marineras (pescado y maíz) (2,4,12,14) Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Bacalao con tomate y arroz integral al laurel (4) Postre lácteo 
kcal 765 Lip 25,0 Prot 38,2 HdC 97	kcal 696 Lip 29,3 Prot 45,4 HdC 63	kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 HdC 95	kcal 622,1 Lip 21,1 Prot 31,9 HdC 76
28	29 - Día Mundial del Corazón	30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.	
Paella mixta Fil. merluza en salsa marinera c/verduras (4) Fruta y leche	Judías blancas estofadas c/verduras y chorizo Tortilla de verduras/paisana/calabacín con gajos de tomate (3) Fruta de temporada 	Coliflor Orly (1,3) Ternera guisada c/zanahorias y patatas dado (12) Fruta de temporada	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.	
kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	kcal 747 Lip 30,2 Prot 38,0 HdC 81	kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 HdC 91		