

CEIPS MONCAYO - NOVIEMBRE 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
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
	Lentejas estofadas con verduras (12) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en sanfaina con patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) Fil. de pescadilla al limón (horno) c/ens. De tomate (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo
kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 656 Lip 19,3 Prot 35,6 HdC 85	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Macarrones con tomate y bacon (1,3,6) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas (12) Tortilla de verduras c/ ens. De tomate (3) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Arroz con verduras Sepia rebozada c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sajonia con patata (6,12) Postre lácteo
kcal 745 Lip 23,2 Prot 41,9 HdC 92	kcal 692 Lip 30,9 Prot 23,3 HdC 80	kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67	kcal 687 Lip 15,2 Prot 27,3 HdC 110	kcal 658 Lip 24,7 Prot 43,0 HdC 66
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas (12) Figuritas de pescado con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patatas cuadro (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con jardinera (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de pollo con champiñones Fruta de temporada 	Garbanzos con calabaza y zanahoria (12) Tortilla española con ens. De tomate Postre lácteo
kcal 738 Lip 26,9 Prot 33,2 HdC 91	kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	kcal 658 Lip 17,5 Prot 29,8 HdC 95	kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 HdC 91	kcal 709 Lip 30,7 Prot 34,6 HdC 74
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Paella mixta (verdura y carne) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)(4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (12) Fil. merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Cinta de lomo adobada c/ens. Lechuga Postre lácteo
kcal 760 Lip 25,7 Prot 20,8 HdC 112	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83	kcal 747 Lip 28,7 Prot 51,7 HdC 70	kcal 691 Lip 21,6 Prot 32,4 HdC 92
30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.			
Coditos con tomate y queso (1,3,7) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
kcal 773 Lip 35,9 Prot 35,6 HdC 77				