

CEIPS MONCAYO - SEPTIEMBRE 2021

MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
7					8 - Día internacional del periodista					9					10									
Ensalada de pasta con quesito (1,3,7) (tomate, zanahoria rallada y queso)					Judías blancas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla)					Puré de calabacín y puerros (12)					Paella mixta									
Salchichas de pavo con verduras salteadas (6)					Tortilla francesa con ens. Zanahoria rallada y tomate natural (3)					Ternera guisada con patata asada (12)					Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)									
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo									
LUNES					kcal 713	Líp 28,4	Prot 44,6	HdC 70	kcal 704	Líp 31,3	Prot 29,8	HdC 76	kcal 646	Líp 23,3	Prot 30,0	HdC 79	kcal 655	Líp 26,2	Prot 30,4	HdC 74				
13 - Día del profesor de natación					14					15					16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono					17				
Lentejas estofadas con verduras (12)					<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">FESTIVO LOCAL</h1>					Puré de verduras y hortalizas (12)					Arroz Tres Delicias (3,6) (con pollo braseado)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3)				
Filete de merluza en salsa marinera con jardinera (4)										Bacalao con tomate y pasta integral salteada con ac. De oliva (1,3,4)					Ragout de ternera con champiñones					Complemento : garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				
Fruta de temporada										Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo				
kcal 707	Líp 29,2	Prot 35,7	HdC 75	kcal 601	Líp 17,4	Prot 18,0	HdC 93	kcal 772	Líp 24,3	Prot 38,5	HdC 100	kcal 722	Líp 23,2	Prot 39,7	HdC 89									
20					21 - Día Internacional de la Paz					22 - Bienvenido Otoño 					23					24- Día Internacional de la Investigación contra el Cáncer				
Coditos con tomate y queso (1,3,7)					Judías verdes rehogadas					Judías pintas con hortalizas (12)					Puré de verduras (12)					Arroz Milanesa (6,7)				
Sepia rebozada con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,7,14)					Pollo asado con patatas cuadro (12)					Huevos cocidos sobre cama de pisto (3)					Lacón al horno con patatas a la gallega (12)					Merluza en salsa verde con guisantes (4)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo				
kcal 687	Líp 15,2	Prot 27,3	HdC 110	kcal 750	Líp 29,9	Prot 48,7	HdC 72	kcal 797	Líp 34,9	Prot 41,9	HdC 79	kcal 667	Líp 25,2	Prot 19,0	HdC 91	kcal 724	Líp 24,6	Prot 53,1	HdC 73					
27 - Día Mundial del Turismo					28					29 - Día Mundial del Corazón					30									
Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)					Panaché de verduras rehogadas					Crema de zanahoria (12)					Patatas marineras (2,4,12,14)									
Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)					Albóndigas de ternera en salsa con pasta integral salteada (1,3,6,12)					Salmón al horno con patata panadera (4,12)					Filete de pollo a las finas hiernas con ens. maíz y zanahoria									
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada									
kcal 730	Líp 36,2	Prot 28,9	HdC 72	kcal 733	Líp 31,6	Prot 50,4	HdC 62	kcal 642	Líp 20,8	Prot 30,5	HdC 83	kcal 722	Líp 35,5	Prot 19,9	HdC 81									



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

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.**