











CEIPS MONCAYO OCTUBRE 2021



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.

VIERNES				
1 - Día Mundial de la sonrisa				
Sopa de picadillo (1,3)				
Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate 				
Postre lácteo				
kcal	686	Lip	20,7	Prot 37,3 HdC 88
8 - Día Mundial del huevo				
Puré de calabaza y zanahoria (12)				
Fil. merluza en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) c/arroz integral al laurel (4) 				
Postre lácteo				
kcal	668	Lip	25,3	Prot 44,2 HdC 66
15 - Día Mundial del lavado de manos				
Paella mixta (verdura y pollo) 				
Fil. pescadilla a la andaluza c/ens. De lechuga y zanahoria rallada (1,4)				
Postre lácteo				
kcal	768	Lip	32,4	Prot 65,6 HdC 54
22				
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)				
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)				
Postre lácteo				
kcal	701	Lip	19,5	Prot 25,8 HdC 106
29				
Guisantes rehogados con cebolla y bacon				
Salmón con tomate y arroz integral salteado (4)				
Postre lácteo 				
kcal	604,1	Lip	18,8	Prot 20,9 HdC 88

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES				
4					5					6					7				
Fideuá vegetal (1,3)					Garbanzos a la Riojana (verdura y chorizo)					Judías verdes con cachelos (12) 					Lentejas campesinas (12)				
Hamburguesa de ternera con champiñones (6,12)					Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7)					Jamoncitos de pollo con sanfaina (tomate, calabacín, pimiento, cebolla)					Tortilla española con ens. Lechuga y tomate (3)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal	816	Lip	20,9	Prot 29,1 HdC 128	kcal	737	Lip	22,0	Prot 22,8 HdC 112	kcal	627	Lip	26,6	Prot 21,9 HdC 75	kcal	735	Lip	35,7	Prot 38,2 HdC 65
11 - Día Internacional de la niña					12 - Día de la Hispanidad					13					14				
 DÍA NO LECTIVO 					DÍA NO LECTIVO					Puré de verduras naturales (12)					Judías blancas estofadas con hortalizas				
										Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,7,12)					Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y maíz (3)				
										Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal	692	Lip	30,9	Prot 23,3 HdC 80	kcal	627	Lip	26,6	Prot 21,9 HdC 75	kcal	692	Lip	30,9	Prot 23,3 HdC 80	kcal	730	Lip	30,2	Prot 47,5 HdC 67
18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza					19					20 - Día Internacional del chef					21				
Lentejas Campesinas (12)					Arroz blanco con tomate					Panaché de verduras rehogadas					Patatas guisadas con verduras y ragout (12)				
Tortilla vegetal con ens. Lechuga y tomate (3) 					Fil. De merluza en salsa con champiñones (4)					Magro con tomate y patatas panaderas 					Sepia rebozada al ajillo con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,32,3,4,7,14)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal	805	Lip	36,8	Prot 28,0 HdC 90	kcal	700	Lip	20,8	Prot 40,2 HdC 88	kcal	675	Lip	25,6	Prot 31,5 HdC 80	kcal	616	Lip	22,2	Prot 21,6 HdC 82
25 - Día Mundial del Karate					26					27					28 - Día Mundial de la animación				
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6) 					Coliflor Orly (1,2,3,4,12,14)					Judías blancas con verduras (6)					Puré de calabacín y puerros (12)				
Fil. De pescadilla al horno con verduritas (4)					Pollo asado con patatas dado (12)					Huevos villarroy c/ens. lechuga (1,3,6,7,12)					Ragout de ternera con champiñones y zanahoria baby 				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal	703	Lip	20,9	Prot 39,2 HdC 90	kcal	667	Lip	25,2	Prot 19,0 HdC 91	kcal	786	Lip	28,7	Prot 52,1 HdC 80	kcal	634	Lip	22,5	Prot 16,5 HdC 91

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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