




CEIPS MONCAYO - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3 - Día Mundial del Sándwich	4	5 - Día Internacional del Payaso
DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Lentejas <i>eco</i> hortelanas (12) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada (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 <i>eco</i> , 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	
8	9 - Día de la Almudena	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad
Macarrones con tomate y bacon (1,3,6) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Judías blancas <i>eco</i> estofadas (12) Tortilla de calabacín c/ ens. De tomate (3) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,2,4,12,14) Albóndigas de ternera con jardinera y patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Paella vegetal Sepia rebozada c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14) 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
15	16 - Día Mundial de la Tolerancia	17 - Día Internacional del Estudiante	18	19 - Día Mundial de la Filosofía
Lentejas <i>eco</i> Campesinas (12) Bocaditos de rosada 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 Fil. de merluza al horno con jardinera (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo con pasta integral salteada Fruta de temporada	Garbanzos <i>eco</i> con calabaza y zanahoria (12) Tortilla española con ens. De tomate (3) 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
22 - Día Internacional del Música	23	24 - Día Mundial de la Evolución	25	26 - Día Mundial del Olivo
Paella mixta (verdura y carne) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)(4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Ternera guisada con patatas dado (12) Fruta de temporada	Judías pintas <i>eco</i> con verduras (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
29	30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.		
Pasta integral con tomate y queso (1,3,7) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza (12) Pollo a las finas hierbas con ens. maíz y zanahoria rallada Fruta de temporada	   		
kcal 773 Lip 35,9 Prot 35,6 HdC 77	kcal 649 Lip 23,4 Prot 17,2 HdC 92			