

## CEIPS MONCAYO - ENERO 2022

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
3					4					5					6					7																			
 <h1 style="font-size: 4em; color: #e91e63; margin: 0;">FELIZ AÑO 2022</h1> 																																							
10					11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica																			
Arroz con tomate					Menestra de verduras con bacon					Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Crema de calabaza (12)																			
Bocaditos de rosada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,4,14)					Albóndigas ternera al azafrán con patatas (1,6,7,9,12)					Tortilla española de patata y cebolla c/ens. de tomate (3)					Pollo asado con verduritas y patatas					Bacalao con tomate y pasta salteada (1,3,4) 																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada y <b>pan integral</b>					Fruta de temporada (cítrico)					Fruta de temporada y <b>leche</b>					<b>Lácteo</b>																			
kcal	726	Lip	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	749	Lip	25,4	Prot	32,7	HdC	97	kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	670	Lip	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	668	Lip	24,8	Prot	45,2	HdC	66
17					18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo																			
Judías verdes rehogadas al pimentón					Espaguetis integrales con queso (1,3,7)					Judías blancas <b>ECO</b> con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3) 																			
Lacón al horno con patatas al vapor (12)					Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)					Tortilla francesa de atún claro con gajos de tomate (3,4) 					Roti de pavo con verduras y patatitas (1,6,12)					Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)																			
Fruta de temporada y <b>leche</b>					Fruta de temporada					Fruta de temporada (cítrico)					Fruta de temporada y <b>pan integral</b>					<b>Lácteo</b>																			
kcal	707	Lip	24,1	Prot	18,1	HdC	104	kcal	781	Lip	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	796	Lip	27,6	Prot	30,4	HdC	107	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
24					25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28																			
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)					Patatas guisadas con bacalao (4,12)					Paella vegetal (zanahoria, alcachofa, pimiento) 					Guisantes rehogados con cebolla y ajitos					Crema de calabaza y boniato (12)																			
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)					Fil. de pollo a las finas hierbas con ens. De tomate y maíz					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Tortilla de patata guisada en salsa española (salsa de tomate, cebolla y perejil) (3)					Ragout de ternera con jardinera y patatas dado (12)																			
Fruta de temporada (cítrico)					Fruta de temporada y <b>leche</b>					Fruta de temporada					Fruta de temporada y <b>pan integral</b>					<b>Lácteo</b>																			
kcal	767	Lip	33,2	Prot	24,4	HdC	93	kcal	797	Lip	38,0	Prot	21,0	HdC	93	kcal	889	Lip	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	704	Lip	23,1	Prot	33,1	HdC	91	kcal	735	Lip	30,5	Prot	48,3	HdC	84
28					<b>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</b> <i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i>																																		
Puré de calabacín y puerros <b>ECO</b> (12)																																							
Cinta de lomo (al horno) al ajillo suave c/pasta integral (1,3)																																							
Fruta de temporada																																							
kcal	669	Lip	24,5	Prot	34,8	HdC	77																																