

CEIP RAYUELA - ENERO 2019

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
	Pasta c/tomate y york (1,3,6) Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros Albóndigas ternera en salsa con guarnición de arroz (6,12) Fruta de temporada	Alubias blancas c/verdura y hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta de temporada	Patatas riojanas (6) Filete de merluza al horno con verduras (4) Lácteo
14	15	16	17	18
Paella marinera (2,4,14) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Lentejas estofadas c/chorizo (6) Empanadillas de atún c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Crema de verduras naturales (7) Pollo asado con manzana y patata panadera Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (4) Lácteo
21	22	23	24	25
Menestra de verduras con bacon (6) Ragout de pavo con champiñones Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa (1,3) Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con verdura Huevos villarroy con gajos de tomate (1,3,6,7,12) Fruta de temporada	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14) Carrillada de cerdo estofada con jardinera Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros Salmón con tomate y patatas vapor (4) Lácteo
28	29	30	31	30 de Enero Día escolar de la no violencia y la Paz 
Lentejas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Fideuá mixta (verduras y pollo) (1,3) Sepia rebozada con ens. Lechuga y tomate (1,14) Fruta de temporada	Crema de calabaza (7) Ternera guisada con jardinera y patatas dado Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pollo Fil. merluza a la Andaluza c/ens. variada (1,4) Fruta de temporada	
Kcal 726 Lip 27,1 Prot. 30,2 Hcar 79	Kcal 801 Lip 28,8 Prot. 25,2 Hcar 110	Kcal 692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 102	Kcal 690 Lip 16,2 Prot. 33,8 Hcar 102	Kcal 701 Lip 19,5 Prot. 25,8 Hcar 106
Kcal 692 Lip 36,7 Prot. 46,3 Hcar 46	Kcal 658 Lip 16,4 Prot. 22,5 Hcar 105	Kcal 715 Lip 30,1 Prot. 35,4 Hcar 76	Kcal 682 Lip 27,6 Prot. 39,3 Hcar 78	Kcal 700 Lip 26,1 Prot. 46,7 Hcar 70
Kcal 731 Lip 24,2 Prot. 33,2 Hcar 87	Kcal 717 Lip 26,8 Prot. 24,7 Hcar 94	Kcal 713 Lip 38,8 Prot. 45,4 Hcar 46	Kcal 652 Lip 24,0 Prot. 26,1 Hcar 86	

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

MENÚ DE DIETA

Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada