

C.E.I.P

Menú Octubre 2019

IN SITU

LU
1

MA
1

Lentejas con verduras
Tortilla de patatas
ensalada de lechuga,tomate y remolacha
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MI
2

coditos boloñesa
bacalao ajoarriero
lechuga, zanahoria y atún
Pan
fruta y leche

KCAL: 711,87 LIP: 24,44
PROT: 35,14 HC: 89,12

JU
3

Sopa de cocido
Cocido completo
(Carne, pollo, chorizo)
Pan
Fruta o postre lácteo

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

VI
4

Crema de verduras
magro de cerdo con tomate
patatas fritas
Pan
fruta y leche

KCAL: 573,95 LIP: 16,55
PROT: 34,18 HC: 73,72

LU
7

Espaguettis Carbonara
Rabas de calamar rebozadas
ensalada de lechuga, tomate y maiz
Pan
fruta y leche

KCAL: 770,56 LIP: 34,57
PROT: 24,73 HC: 94,84
PROT: 46,36 HC.88,4

MA
8

Alubias pintas con chorizo
Hamburguesa de ternera
arroz pilaw
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4
Prot.33,05 HC.55,97

MI
9

Arroz a banda
tortilla francesa
lechuga, tomate y manzana
Pan
Agua, fruta y leche

Kcal.727,48 Lip.49,42
Prot.27,52 HC.42,91

JU
10

guisantes con ajito
jamonicos de pollo en su jugo
ensalada de lechuga, zanahoria y soja
Pan
Agua, fruta o postre lácteo

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

VI
11

guiso de patatas con magro
palometa en salsa de tomate
lechuga,soja y zanahoria
Pan
Agua, fruta y leche

Kcal.606,98 Lip.36,93
Prot.26,77 HC.42,00

LU
14

tallarines aglio olio
taquitos de rape a la andaluza
ensalada lechuga, tomate y remolacha
Pan
Agua, fruta y leche

KCAL: 698,46 LIP: 23,43
PROT: 31,54 HC: 94,75
PROT: 46,36 HC.88,4

MA
15

crema de calabacín
lomo fresco a la española
ensalada de lechuga y tomate y manzana
Pan
Agua, fruta y leche

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4
Prot.33,05 HC.55,97

MI
16

lentejas estofadas
atún con tomate
espirales salteados
Pan
Agua, fruta y leche

KCAL: 673,03 LIP: 21,98
PROT: 47,87 HC: 74,85
Prot.27,52 HC.42,91

JU
17

paella mixta
tortilla francesa
lechuga, zanahoria y soja
Pan
Agua, fruta o postre lácteo

KCAL: 573,95 LIP: 16,55
PROT: 34,18 HC: 73,72

VI
18

Sopa de cocido
Cocido completo
(Carne, pollo, chorizo)
Pan
Fruta o postre lácteo

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

LU
21

Macarrones con chorizo
cinta de lomo adobada plancha
ensalada de lechuga y tomate
Pan
Aqua. fruta y leche

Kcal.677,88 Lip.24,47
Prot.43,37 HC.74,34

MA
22

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
ensalada con tomate y atún
Pan
Aqua. fruta y leche

Kcal.762,75 Lip.40,35
Prot.16,22 HC.83,70

MI
23

Judías verdes salteadas con ajo
Albóndigas de ternera con verduras
Patatas dado
Pan
Aqua. fruta y leche

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

JU
24

Arroz con salsa de tomate
Merluza persillade
Ensalada de lechuga,zanahoria y soja
Pan
Aqua. fruta o postre lácteo

Kcal.613,70 Lip.45,34
Prot.28,29 HC.73,22

VI
25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(Carne, pollo, chorizo)
Pan
Aqua. fruta y leche

Kcal.439,38 Lip.15,09
Prot.32,14 HC.43,86

LU
28

Lentejas hortelana
taquitos de Rape a la andaluza
Lechuga,tomate y zanahoria
Pan
Agua, fruta y leche

Kcal.631,20 Lip.30,66
Prot.33,05 HC.55,97

MA
29

Arroz tres delicias
Huevos moll
Lechuga y remolacha
Pan
Agua, fruta y leche

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MI
30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(Carne, pollo, chorizo)
Pan
Agua, fruta y leche

Kcal.727,48 Lip.49,42
Prot.27,52 HC.42,91

JU
31

HALLOWEEN
Crema de calabaza
estofado de pavo
patatas fritas
Pan

KCAL: 821,6 LIP: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4