

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - SEPTIEMBRE 2020

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>8 -Día Internacional de la Alfabetización</b>  Macarrones con tomate y queso (1,3,7) Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria Fruta en almíbar 	<b>9</b>  Judías blancas estofadas con verduras (12) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7) Fruta de temporada y pan integral	<b>10</b>  Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado con patatas fritas (12) Fruta y <b>leche</b>	<b>11</b>  Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
kcal 746   Lip 23,2   Prot 36,0   HdC 98	kcal 703   Lip 26,4   Prot 22,0   HdC 94	kcal 693   Lip 27,9   Prot 42,5   HdC 68	kcal 722   Lip 23,2   Prot 39,7   HdC 89	
<b>14</b>  Arroz con tomate Fil merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	<b>15</b>  Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12) Fruta de temporada	<b>16 - Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono</b>  Lentejas estofadas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Fruta, <b>leche y pan integral</b> 	<b>17</b>  Tallarines carbonara (1,3,6,7) Huevos villarroy con ens. Lechuga y zanahoria (1,3,7) Fruta de temporada	<b>18</b>  Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre <b>lácteo</b>
kcal 786   Lip 36,1   Prot 21,6   HdC 94	kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	kcal 745   Lip 24,2   Prot 49,6   HdC 82	kcal 748   Lip 27,6   Prot 25,1   HdC 100	kcal 622,1   Lip 21,1   Prot 31,9   HdC 76
<b>21</b>  Lentejas estofadas con verduras (12) Tortilla española con ens. Lechuga y tomate (3) Fruta de temporada	<b>22 - Día Mundial sin Coche</b>  Menestra de verduras con tomate Pollo asado con manzana y patatas (1) Fruta de temporada 	<b>23- Día Internacional de las Lenguas de Señas</b>  Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14) Lacón al horno con ensalada Fruta, <b>leche y pan integral</b> 	<b>24 - Día Marítimo Mundial</b>  Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón a la naranja con pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada 	<b>25 - Día Mundial del Farmacéutico</b>  Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b> 
kcal 765   Lip 25,0   Prot 38,2   HdC 97	kcal 729   Lip 26,2   Prot 34,8   HdC 89	kcal 745   Lip 30,9   Prot 39,1   HdC 78	kcal 760   Lip 27,6   Prot 41,8   HdC 86	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106
<b>28</b>  Paella mixta Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	<b>29 - Día Mundial del Corazón</b>  Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla francesa de york con ens. Lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada 	<b>30</b>  Coliflor Orly (1,3) Ternera guisada con zanahorias y patatas Fruta, <b>leche y pan integral</b>	<b>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</b> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.	
kcal 764   Lip 24,5   Prot 28,1   HdC 108	kcal 710   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 73	kcal 655   Lip 26,2   Prot 30,4   HdC 74		