

MENÚS DEL MES DE OCTUBRE DEL 2018. C.E.I.P. LA LIBERTAD

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
-Macarrones napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Huevo cocido.-Pan blanco. -Fruta temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,36 23,49 80,82 614,54	-Crema de verduras . (puerro y calabacín) -Muslito de pollo al horno con guarnición de arroz cocido. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 20,84 24,49 73,22 596,67	-Migas con pimentillos asados. -Ensalada de lechuga y zanahoria. -Bacalao frito. -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 26,43 24,12 69,55 600,96	-Garbanzos estofados. (tomate,zanahoria y pimentón) -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 19,65 22,48 82,28 610,05	-Paella con magra ternera. -Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Yogur. Prot Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 16,55 62,18 81,97 611,64
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	FESTIVOS 11 Y 12 DÍA DE LA HISPANIDAD 	
-Fideuá de marisco (jibia, gambas...) -Loncha de queso. -Tomate en rodajas. -Pan blanco. Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 28,78 19,83 80,89 617,12	-Potaje judías pintas con chorizo/pollo. -Tortilla verdura (berenjena,calabacín...) -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco.-Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,02 26,08 81,90 645,48	-Arroz a la cubana con tomate frito y salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria , lechuga y maíz. -Pan integral. -Yogur. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 17,51 24,11 85,55 629,24		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
-Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas y tomate frito. -Ensalada de lechuga, tomate, col lombarda, zanahoria y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,51 24,72 76,86 609,99	-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Revuelto de champiñones y guarnición de col. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 20,42 23,55 82,12 622,13	-Arroz a la campesina (zanahoria, guisantes...) -Bacalao al horno. -Tomate en rodajas. -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,64 22,36 85,96 643,64	-Macarrones a la carbonara. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino. -Huevo cocido. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,43 18,82 89,57 617,40	-Taquitos de atún encebollado y guisado en salsa de tomate. -Patata al horno. -Ensalada de tomate, pepino y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,46 23,97 76,80 596,73
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
-Guisillo de ternera con patatas. -Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas. -Queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 19,38 21,94 80,16 595,66	-Estofado de lentejas con arroz y chorizo/pollo. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,64 26,70 82,24 659,83	-Crema de verduras (brócoli, puerro...) -Muslito de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 23,74 25,22 79,74 640,90	-Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate. -Caballa en conserva. -Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 26,18 20,20 87,73 637,48	-Arroz a la cubana con tomate frito y salchichas. -Ensalada de tomate, atún, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,99 24,13 82,38 622,60

***Fruta de temporada: manzana, naranja, mandarina, pera y plátano.*Diariamente como bebida se servirá exclusivamente agua.**

¡BIENVENIDOS AL COMEDOR Y BUEN PROVECHO!



MENÚ DE CENAS DE OCTUBRE DEL 2018. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.



Es recomendable para los niños jugar a diario al aire libre, por tanto tengan en cuenta que las cantidades deben ir en función del ejercicio físico realizado.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
*Sopa de arroz con pescado blanco. *Compota de frutas.	*Croquetas de champiñón o setas. *Patata con habichuelas verdes cocidas. *Ensalada.*Fruta.	*Verduras al horno con queso gratinado. *Pollo en salsa. *Fruta.	*Salmón al horno. *Ensalada de patata con espárragos, alcachofa cocida,etc.*Fruta.	*Pizza de verduras, aceitunas y queso. *Zumo de frutas natural.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	FESTIVOS	
*Sopa de verduras *Lomo de sajonia. *Fruta	*Ternera en salsa con champiñones. *Puré de patata y zanahoria. *Fruta.	*Revuelto de huevo, trigueros y gambas. *Ensalada. *Yogur con nueces.		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.	*Sopa de verduras y quinoa. *Postre lácteo	*Pollo al horno con croquetas de espinacas y piñones. *Ensalada de frutas.
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.	*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur.	*Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas.	*Sopa de ave y verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta	*Canelones. *Ensalada. *Zumo de frutas natural.

¡BIENVENIDOS AL COMEDOR Y BUEN PROVECHO!

Menús elaborados por:
Ramón Herrera Vega, Dietista-Nutricionista.