

MENÚS DEL MES DE MARZO DEL 2019. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8																																								
-Patata cocida con <u>atún, huevo</u> y aceitunas -Pechuga de pollo <u>empanada</u> . -Ensalada de tomate, pepino, lechuga y maíz. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-Potaje de <u>trigo</u> almeriense. - <u>Loncha de queso</u> . -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta del tiempo.	-Crema de verduras. (Brócoli, puerro...) -Patatas fritas. - <u>Huevo a la plancha</u> . -Pan integral.-Fruta de temporada.	-Estofado de habichuelas con patatas. - <u>Merluza al horno</u> . -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate frito. -Salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco.-Fruta de temporada.																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>26,70</td> <td>23,79</td> <td>81,57</td> <td>647,18</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	26,70	23,79	81,57	647,18	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>21,20</td> <td>20,85</td> <td>80,16</td> <td>593,05</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	21,20	20,85	80,16	593,05	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>18,54</td> <td>21,86</td> <td>81,19</td> <td>595,62</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	18,54	21,86	81,19	595,62	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>23,28</td> <td>20,13</td> <td>81,40</td> <td>599,88</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	23,28	20,13	81,40	599,88	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>15,06</td> <td>23,46</td> <td>87,73</td> <td>622,28</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	15,06	23,46	87,73	622,28
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
26,70	23,79	81,57	647,18																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
21,20	20,85	80,16	593,05																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
18,54	21,86	81,19	595,62																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
23,28	20,13	81,40	599,88																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
15,06	23,46	87,73	622,28																																									
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15																																								
- <u>Espaguetis</u> con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate. - <u>Caballa</u> en conserva. -Ensalada de tomate, lechuga, pepino y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Potaje de garbanzos con pollo/chorizo. - <u>Tortilla</u> de verduras. (Calabacín y berenjena) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Sopa de verduras con <u>fideos</u> . (Puerro, zanahoria...) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Lentejas con verduras. (zanahoria, pimiento...) - <u>Bacalao rebozado</u> . -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Paella de pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, maíz y <u>huevo</u> . -Pan blanco. - <u>Yogur</u> .																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>26,21</td> <td>20,22</td> <td>87,72</td> <td>637,68</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	26,21	20,22	87,72	637,68	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>20,46</td> <td>26,63</td> <td>81,46</td> <td>647,39</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	20,46	26,63	81,46	647,39	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>22,86</td> <td>21,42</td> <td>80,71</td> <td>607,06</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	22,86	21,42	80,71	607,06	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>26,37</td> <td>24,26</td> <td>88,27</td> <td>631,96</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	26,37	24,26	88,27	631,96	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>20,78</td> <td>18,99</td> <td>81,76</td> <td>671,31</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	20,78	18,99	81,76	671,31
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
26,21	20,22	87,72	637,68																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
20,46	26,63	81,46	647,39																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
22,86	21,42	80,71	607,06																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
26,37	24,26	88,27	631,96																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
20,78	18,99	81,76	671,31																																									
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22																																								
- <u>Lacitos de pasta con queso rallado</u> (cebolla, tomate...) -Pechuga de pavo cocida. -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Ternera a la jardinera. -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	- <u>Potaje de fideos a la marinera con jibia y gambas</u> . -Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y <u>queso fresco</u> . -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Lentejas jardinera. (tomate, guisantes...) - <u>Tortilla francesa</u> . -Tomate en rodajas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz con sofrito de tomate. - <u>Merluza en salsa verde</u> . -Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>19,80</td> <td>19,97</td> <td>83,98</td> <td>594,88</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	19,80	19,97	83,98	594,88	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>26,69</td> <td>23,60</td> <td>74,42</td> <td>592,43</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	26,69	23,60	74,42	592,43	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,17</td> <td>21,35</td> <td>81,59</td> <td>615,23</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,17	21,35	81,59	615,23	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>22,14</td> <td>24,39</td> <td>81,04</td> <td>632,20</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	22,14	24,39	81,04	632,20	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>18,38</td> <td>18,65</td> <td>88,22</td> <td>594,19</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	18,38	18,65	88,22	594,19
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
19,80	19,97	83,98	594,88																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
26,69	23,60	74,42	592,43																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
24,17	21,35	81,59	615,23																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
22,14	24,39	81,04	632,20																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
18,38	18,65	88,22	594,19																																									
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29																																								
- <u>Macarrones napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado)</u> -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. - <u>Huevo cocido</u> .-Pan blanco. -Fruta temporada.	-Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento...) -Ensalada de lechuga, tomate, maíz y <u>queso fresco</u> . -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Potaje de judías pintas con patatas. -Emperador a la plancha. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate. -Salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>22,82</td> <td>26,50</td> <td>83,66</td> <td>664,42</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	22,82	26,50	83,66	664,42	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>19,50</td> <td>20,77</td> <td>82,03</td> <td>593,02</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	19,50	20,77	82,03	593,02	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>22,38</td> <td>22,63</td> <td>80,51</td> <td>615,23</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	22,38	22,63	80,51	615,23	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>25,90</td> <td>23,99</td> <td>71,65</td> <td>606,10</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	25,90	23,99	71,65	606,10	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Proteína (g)</th> <th style="text-align: left;">Grasas (g)</th> <th style="text-align: left;">Carbohidratos</th> <th style="text-align: left;">Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>18,21</td> <td>25,07</td> <td>74,50</td> <td>596,68</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	18,21	25,07	74,50	596,68
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
22,82	26,50	83,66	664,42																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
19,50	20,77	82,03	593,02																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
22,38	22,63	80,51	615,23																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
25,90	23,99	71,65	606,10																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
18,21	25,07	74,50	596,68																																									

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

MENÚ DE CENAS DE MARZO DEL 2019. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
*Sopa de ave con fideos y verduras. *Brochetas de fruta.	*Pescado blanco con puré de patata y verdura (guisante). *Fruta.	*Revuelto de huevo y trigueros. *Arroz integral con gambas. *Fruta.	*Carne magra en salsa, vapor o plancha. *Verduras salteadas. *Yogur.	*Patatas al horno rellenas de hortalizas, atún, etc. *Fruta.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*Sopa de picadillo. *Ensalada completa. *Manzana asada.	*San jacobito con patatas. *Yogur con fruta picada.	*Plancha de pescado con verduras y arroz. *Fruta.	*Tortilla de atún y queso. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.	*Pan de pita relleno de hummus y hortalizas. *Batido de fresas.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*Sopa de arroz con pescada. *Ensalada. *Fruta.	*Fideos de arroz (noodles) con verduras. <small>www.hogarmania.com/cocina/cocineros/karlos-arguinano/200811/fideos-arroz-verduras-salsa-soja-3686.html</small>	*Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada. *Fruta.	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Espinacas con queso. *Huevo. *Macedonia de frutas
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
*Sopa de pollo con verduras. *Macedonia de frutas.	*Ternera a la plancha. *Puré de patata y guisantes. *Fruta.	*Lasaña de verduras con champiñones. *Ensalada. *Yogur.	*Berenjenas al horno rellenas de queso, jamón, etc. *Fruta.	*Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y patata. *Fruta.

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