



MENÚS DE ENERO DEL 2020. C.E.I.P. LA LIBERTAD.


¡Feliz 2020! ¿Qué nuevos hábitos saludables incorporarás este nuevo año? ¿Actividad física diaria (subir, bajar escaleras, caminar, nadar...)? ¿Cenas sanas y ligeras?

LUNES	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	-Lacitos de pasta a la napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Huevo cocido.-Pan blanco. -Fruta temporada.	-Lentejas estofadas con arroz y chorizo/pollo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Migas con pimientos asados. -Boquerones fritos. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 33,96 Grasas (g) 33,40 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,64	Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,79 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 620,51	Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39	Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Tortilla con queso. -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Pechuga de pollo guisada al chilindrón en salsa de tomate. -Patatas al horno. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Crema de verduras (Brócoli, puerro...) -Bacalao rebozado. -Pan integral. -Ensalada de arroz con tomate y pepino. -Yogur.	-Potaje de garbanzos con habichuelas verdes. -Jamón serrano/Pechuga de pavo. -Ensalada de tomate y maíz (ficha). -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 23,21 Carbohidratos 79,32 Energía (kcal) 595,27	Proteína (g) 20,72 Grasas (g) 20,25 Carbohidratos 71,32 Energía (kcal) 555,62	Proteína (g) 21,98 Grasas (g) 24,00 Carbohidratos 83,03 Energía (kcal) 591,13	Proteína (g) 22,59 Grasas (g) 19,20 Carbohidratos 81,11 Energía (kcal) 586,91	Proteína (g) 19,15 Grasas (g) 21,81 Carbohidratos 85,14 Energía (kcal) 613,45
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	-Espirales de pasta con verduras, (calabacín, cebolla)salsa de tomate y atún. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y huevo cocido picado. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Merluza al caldo corto. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan integral. -Fruta del tiempo.	-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Dados de atún en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco.-Yogur.
Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19	Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25	Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53	Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
-Macarrones napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Huevo cocido.-Pan blanco. -Fruta temporada.	-Cocido con habichuelas verdes. -Palometa en salsa de tomate. -Ensalada de lechuga y tomate. -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. -Calamar frito. -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.
Proteína (g) 22,36 Grasas (g) 23,49 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,54	Proteína (g) 24,57 Grasas (g) 19,10 Carbohidratos 82,86 Energía (kcal) 601,63	Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23	Proteína (g) 24,20 Grasas (g) 21,08 Carbohidratos 79,90 Energía (kcal) 606,11	Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68

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

MENÚ DE ENERO DEL 2020.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES HAPPY <i>New Year</i> 2020	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	*Sopa de pollo con verduras. *Macedonia de frutas.	*Huevo con patatas. *Ensalada. *Fruta.	*Sandwich de pavo. *Ensalada. *Manzana asada.	*Sopa de picadillo. *Yogur.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
*Pescado blanco a la plancha. *Puré de zanahoria. *Fruta.	*Tempura de verduras (enharinadas) *Fiambre de pavo. *Fruta.	*Cuscús con piñones y pasas. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Pescado azul en papillote con verduras y patatas. *Fruta.	*Pizza casera vegetal. *Batido de frutas.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Sandwich de pavo, aguacate y hortalizas. *Macedonia de frutas.	*Calabacines rellenos al horno. *Natillas.	*Pizza vegetal. *Zumo de frutas.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
*Sopa de arroz con pollo. *Compota de frutas.	*Verduras al horno con queso gratinado. *Huevo revuelto con tomate. *Fruta.	*Croquetas de champiñón o setas. *Patata cocida. *Ensalada.	*Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc.	*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.

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