

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

Sentarse a la mesa sin dispositivos electrónicos ni televisión predispone a una mejor digestión y disfrute de la comida

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
-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) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,36 23,49 80,82 614,54	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,57 19,10 82,86 601,63	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,38 22,63 80,51 615,23	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,20 21,08 79,90 606,11	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,21 25,07 74,50 596,68
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-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 calabaza y berza. -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) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 17,27 23,21 79,33 595,27	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 20,72 20,25 71,32 555,62	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 21,98 24,00 83,03 591,13	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,59 19,20 81,11 586,91	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 19,15 21,81 85,14 613,45
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-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 blanco. -Fruta del tiempo.	-Sopa de fideos con verduras. (Tomate, zanahoria...) -Muslo de pollo al horno con patatas fritas. -Ensalada lechuga, tomate y pepino. -Pan integral.-Fruta de temporada.	-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) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,25 23,64 81,59 612,19	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 27,65 20,82 81,07 622,25	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,58 24,88 80,08 634,60	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 21,80 25,05 71,53 578,53	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,26 20,26 80,22 592,43
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-Tallarines a la boloñesa. -Revuelto de champiñones. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con arroz y chorizo/pollo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate. -Salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.	-Migas con pimientos asados. -Boquerones fritos. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Fruta de temporada.
Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 23,14 24,75 84,38 656,86	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,49 22,79 81,36 628,51	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 17,27 25,11 80,26 592,39	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 23,38 19,31 83,15 599,92	Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 24,77 21,65 81,24 618,87

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

MENÚ DE CENAS DE MARZO DEL 2020.
PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
*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. *Fruta.	*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
*Pescado blanco a la plancha. *Puré de patata y 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Sandwich de pavo, aguacate y hortalizas. *Macedonia de frutas.	*Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Calabacines rellenos al horno. *Natillas.	*Lasaña de verduras. *Ensalada con chía, semillas calabaza y girasol. *Zumo de frutas.
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
*Arroz cocido. *Pechuga de pavo/Jamón serrano. *Ensalada. *Fruta.	*Huevo con patatas. *Ensalada. *Fruta.	*Sandwich de atún. *Ensalada. *Manzana asada.	*Flamenquín. *Ensalada. *Macedonia de frutas con nueces y pasas.	*Sopa de pescado con verduras. *Yogur.

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