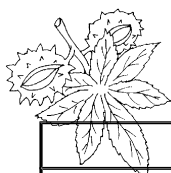


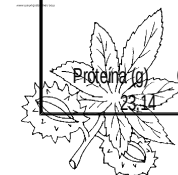
MENÚS DE NOVIEMBRE DEL 2020. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

Recordad cepillarse los dientes después de cada comida, especialmente si se trata de dulces



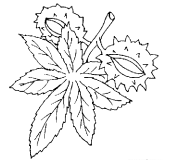
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30																																								
<ul style="list-style-type: none"> -Sopa fideos y pollo. -Tortilla patatas. -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con verduras y chorizo/pollo. -Pez espada al horno. -Ensalada de tomate. -Pan. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cocido de garbanzos, calabaza y berza. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. -Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> -Merluza con zanahoria baby y calabacín guisadas en salsa de tomate (pota y merluza) -Patatas fritas. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas. -Pan.-Yogur. 																																								
<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>19,09</td> <td>23,30</td> <td>76,53</td> <td>591,20</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	19,09	23,30	76,53	591,20	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,46</td> <td>21,07</td> <td>80,80</td> <td>610,65</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,46	21,07	80,80	610,65	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>16,08</td> <td>23,12</td> <td>80,15</td> <td>592,99</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	16,08	23,12	80,15	592,99	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>21,85</td> <td>24,03</td> <td>87,47</td> <td>609,46</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	21,85	24,03	87,47	609,46	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,59</td> <td>24,39</td> <td>76,49</td> <td>624,03</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,59	24,39	76,49	624,03
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
19,09	23,30	76,53	591,20																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
24,46	21,07	80,80	610,65																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
16,08	23,12	80,15	592,99																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
21,85	24,03	87,47	609,46																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
24,59	24,39	76,49	624,03																																									
		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6																																								
		<ul style="list-style-type: none"> -Espaguetis a la boloñesa. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Huevo cocido. -Pan. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de verduras (calabacín, puerro...) -Patatas fritas. -Ternera en salsa jardinera. (guisantes, cebolla...) -Pan.-Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Paella marisco (Jibia, pota y gambas) -Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas. -Pan. -Fruta de temporada. 																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>17,61</td> <td>21,55</td> <td>84,82</td> <td>603,73</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	17,61	21,55	84,82	603,73	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>25,45</td> <td>23,32</td> <td>93,19</td> <td>684,46</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	25,45	23,32	93,19	684,46	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>25,26</td> <td>22,22</td> <td>73,00</td> <td>593,25</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	25,26	22,22	73,00	593,25																
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
17,61	21,55	84,82	603,73																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
25,45	23,32	93,19	684,46																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
25,26	22,22	73,00	593,25																																									
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13																																								
<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -Guisillo de ternera con patatas. -Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas. -Queso fresco. -Pan blanco. -Fruta fresca. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Potaje de judías pintas con patatas. -Calamar frito. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Arroz a la cubana con tomate. -Salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur. 																																								
<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>22,36</td> <td>23,49</td> <td>80,82</td> <td>614,54</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	22,36	23,49	80,82	614,54	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>19,38</td> <td>21,94</td> <td>80,16</td> <td>595,66</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	19,38	21,94	80,16	595,66	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>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 border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,20</td> <td>21,08</td> <td>79,90</td> <td>606,11</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,20	21,08	79,90	606,11	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>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)																																									
22,36	23,49	80,82	614,54																																									
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)																																									
19,38	21,94	80,16	595,66																																									
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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20																																								
<ul style="list-style-type: none"> -Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con arroz y chorizo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan integral. -Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> -Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Fruta de temporada. 																																								
<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>23,14</td> <td>24,75</td> <td>84,38</td> <td>656,86</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	23,14	24,75	84,38	656,86	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,49</td> <td>22,79</td> <td>81,36</td> <td>628,51</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,49	22,79	81,36	628,51	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>17,27</td> <td>25,11</td> <td>80,26</td> <td>592,39</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	17,27	25,11	80,26	592,39	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>23,38</td> <td>19,31</td> <td>83,15</td> <td>599,92</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	23,38	19,31	83,15	599,92	<table border="1"> <tr> <th>Proteína (g)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>Carbohidratos</th> <th>Energía (kcal)</th> </tr> <tr> <td>24,77</td> <td>21,65</td> <td>81,24</td> <td>618,87</td> </tr> </table>	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	24,77	21,65	81,24	618,87
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.**

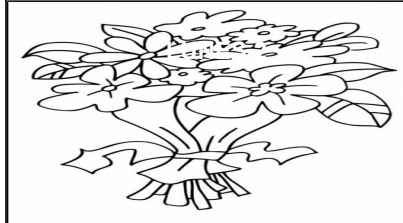





MENÚ DE CENAS DE NOVIEMBRE DEL 2020. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.



Recordad cepillarse los dientes después de cada comida, especialmente si se trata de dulces

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
*Pescado blanco y guisantes con verduras al vapor. *Fruta.	*Calabacín gratinado con jamón y queso. *Ensalada. *Fruta.	*Sopa de verduras. *Jamón york/pavo *Ensalada. *Fruta.	*Puré de patata y zanahoria. *Pechuga de pavo plancha *Ensalada.	*Verduras asadas. *Huevo. *Macedonia de frutas y yogur.
		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
		*Verduras al vapor. *Pescado azul a la plancha. *Fruta.	*Espinacas con bechamel. *Fiambre de pavo. *Macedonia de frutas	*Puré de zanahoria. *Falafel (croquetas de garbanzo). *Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
*Sopa de arroz con pollo. *Compota de frutas.	*Verduras al horno con queso gratinado. *Huevo revuelto con tomate. *Fruta.	*Croquetas de champiñón o setas. *Espinacas salteadas. *Ensalada.	*Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.	*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
*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.

