
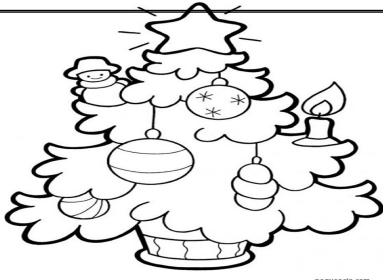







MENÚ DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE DEL 2020. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Tortilla con queso. -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 17,27 23,21 79,33 595,27</p>	<p>-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.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 20,72 20,25 71,32 555,62</p>	<p>-Crema de verduras (Brócoli, puerro...) -Bacalao rebozado. -Ensalada de arroz con tomate y pepino. -Pan integral -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 21,98 24,00 83,03 591,13</p>	<p>-Potaje de garbanzos con calabaza y habichuelas verdes. -Jamón serrano/Pechuga de pavo. -Ensalada de tomate y maíz (ficha). -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,59 19,20 81,11 586,91</p>	<p>-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 19,15 21,81 85,14 613,45</p>
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p>-Macarrones con verduras, (calabacín, cebolla)en salsa de tomate y atún. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y huevo cocido picado. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,25 23,64 81,59 612,19</p>	<p>-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Merluza al caldo corto. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 27,65 20,82 81,07 622,25</p>	<p>-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.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,58 24,88 80,08 634,60</p>	<p>-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 21,80 25,05 71,53 578,53</p>	<p>-Dados de atún en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco.-Yogur.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,26 20,26 80,22 592,43</p>
				
		MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		<p>-Crema de verduras. (Brócoli, puerro...) -Pollo en salsa española revuelto con patatas al horno -Pan integral.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 18,54 21,86 81,19 595,62</p>	<p>-Estofado de habichuelas con patatas. -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 23,28 20,13 81,40 599,88</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate frito. -Huevo frito. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga,maíz y atún. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 15,06 23,46 87,73 622,28</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>-Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate. -Caballa en conserva. -Ensalada de tomate, lechuga, pepino y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 26,21 20,22 87,72 637,68</p>	<p>-Potaje de garbanzos con chorizo/pollo -Tortilla de patatas -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 14,42 26,42 80,49 619,42</p>	<p>-Sopa de verduras con fideos. (Puerro, zanahoria...) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 22,86 21,42 80,71 607,06</p>	<p>-Lentejas con verduras. (zanahoria, pimiento...) -Bacalao rebozado. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 26,37 24,26 88,27 631,96</p>	<p>-Arroz con pavo. -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, maíz y huevo. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 20,78 18,99 81,76 671,31</p>
LUNES 21	MARTES 22			
<p>-Espirales de verduras con queso rallado (cebolla, tomate...) -Pechuga de pavo cocida. -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 19,34 20,80 85,00 597,36</p>	<p>-Ternera a la jardinera. -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y tomate. -Pan blanco. -Postre navideño.</p> <p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal) 26,69 23,60 74,42 592,43</p>			

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

MENÚ DE CENAS DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> *Pescado blanco a la plancha. *Puré de zanahoria. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Tempura de verduras (enharinadas) *Fiambre de pavo. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Cuscús con piñones y pasas. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Pescado azul en papillote con verduras y patatas. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lasaña vegetal. *Batido de frutas.
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sandwich de pavo, aguacate y hortalizas. *Macedonia de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Calabacines rellenos al horno. *Natillas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Pizza vegetal. *Zumo de frutas.
		MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	<ul style="list-style-type: none"> *Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada con queso fresco. *Pimiento relleno de arroz, jamón, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de marisco con fideos. *Pequeña ensalada. *Fruta. 	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de picadillo. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces. 	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Tortilla de atún y queso. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.
LUNES 21	MARTES 22			
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz con pescada. *Ensalada. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de verduras. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	