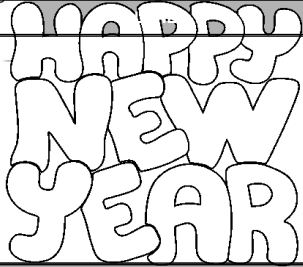



MENÚS DE ENERO DEL 2021. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
								PAZ AMOR SALUD FELICIDAD PROSPERIDAD				-Arroz a la cubana con tomate. -Salchichas de pollo. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				Potaje de judías pintas con patatas. -Calamar frito. -Ensalada de tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.			
Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68																			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
-Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				-Lentejas estofadas con arroz y chorizo. -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.				-Potaje de garbanzos con acelgas y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur.				-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Fruta de temporada.			
Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86				Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,29 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 628,51				Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39				Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92				Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
-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.				FESTIVIDAD DE SAN SEBASTIÁN				-Potaje de garbanzos con calabaza y 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. -Yogur.			
Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 23,21 Carbohidratos 79,33 Energía (kcal) 595,27				Proteína (g) 20,72 Grasas (g) 20,25 Carbohidratos 71,32 Energía (kcal) 555,62								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 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
-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.				-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) 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) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60				Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 2 Carbohidratos Energía (kcal)				Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43			

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



MENÚ DE CENAS DE ENERO DEL 2021. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 7	VIERNES 8
PAZ AMOR SALUD FELICIDAD PROSPERIDAD			*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.	*Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*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.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*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.	*Lasaña vegetal. *Batido de frutas.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*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.	*Pizza vegetal. *Zumo de frutas.

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

