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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
		-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39	-Potaje de garbanzos con espinacas y zanahoria. -Merluza en salsa verde de perejil. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92	-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Fruta de temporada. Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Tortilla con queso. -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 23,21 Carbohidratos 79,33 Energía (kcal) 595,27	-Pechuga de pollo guisada al chilindrón en salsa de tomate. -Patata parisina al horno. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 20,72 Grasas (g) 20,25 Carbohidratos 71,32 Energía (kcal) 555,62	-Crema de verduras (Brócoli, puerro...) -Bacalao rebozado. -Ensalada de arroz con tomate y pepino. -Pan integral -Fruta de temporada. Proteína (g) 21,98 Grasas (g) 24,00 Carbohidratos 83,03 Energía (kcal) 591,13	-Potaje de habichuelas con chorizo/pollo. -Pechuga de pavo. -Ensalada de tomate, lechuga, aceituna y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 22,59 Grasas (g) 19,20 Carbohidratos 81,11 Energía (kcal) 586,91	-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) 19,15 Grasas (g) 21,81 Carbohidratos 85,14 Energía (kcal) 613,45
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
-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. Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19	-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Merluza al caldo corto. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo. Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25	-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. Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60	-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53	-Dados de atún en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco.-Yogur. Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
-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. Proteína (g) 26,21 Grasas (g) 20,22 Carbohidratos 87,72 Energía (kcal) 637,68	-Potaje de garbanzos con chorizo/ pollo -Medias lunas de huevo con salsa de tomate. -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta de temporada. Proteína (g) 14,42 Grasas (g) 26,42 Carbohidratos 80,49 Energía (kcal) 619,42	-Arroz a la cubana. -Huevo y salchicha. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan integral.-Fruta de temporada. Proteína (g) 26,37 Grasas (g) 24,26 Carbohidratos 88,27 Energía (kcal) 631,96	-Estofado de judías pintas. -Contramuslo de pollo en salsa española. -Ensalada de quinoa, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 22,86 Grasas (g) 21,42 Carbohidratos 80,71 Energía (kcal) 607,06	-Crema de verduras (calabacín). -Pizza de queso, atún y aceitunas -Ensalada de lechuga, maíz y col. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) 20,78 Grasas (g) 18,99 Carbohidratos 81,76 Energía (kcal) 671,31

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
		*Sandwich de atún. *Ensalada. *Manzana asada.	*Flamenquín. *Ensalada. *Macedonia de frutas con nueces y pasas.	*Sopa de pescado con verduras. *Yogur.
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
*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 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
*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.	*Canelones rellenos de magra. *Ensalada con quinoa *Zumo de frutas.
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
*Sopa de picadillo. *Manzana asada.	*Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada.	*Albóndigas de pescado. *Verduras variadas al horno gratinadas con queso *Batido de fruta.	*Berenjena/Calabacín relleno. *Kefir con miel y nueces.	*Tortilla de quesito. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.

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