

MENÚ DEL MES DE JUNIO DEL 2021. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 31

- Fideuá de marisco. (jibia, gambas...)
- Loncha de queso.
- Tomate en rodajas.
- Pan.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
28,52	22,82	80,59	641,82

MARTES 1

- Lentejas con verduras (zanahoria, tomate...)
- Merluza al horno.
- Ensalada de lechuga y tomate.
- Pan blanco.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
25,52	19,49	78,47	591,41

MIÉRCOLES 2

- Ensalada de verano (patata cocida, atún, tomate, pepino, maíz y aceitunas)
- Filete de lomo/pollo empanado.
- Pan integral
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
26,26	22,25	82,76	636,27

JUEVES 3

- Potaje judías pintas con chorizo.
- Tortilla verdura (berenjena, calabacín...)
- Ensalada de lechuga, tomate y maíz.
- Pan .
- Fruta de temporada

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
22,42	26,04	80,70	641,95

VIERNES 4

- Arroz a la cubana con tomate frito y huevo a la plancha.
- Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y atún.
- Pan blanco.
- Yogur.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
17,13	24,01	83,77	619,73

LUNES 7

- Hamburguesa de pollo con espinacas a la plancha y salsa de tomate.
- Patatas fritas.
- Ensalada de lechuga, tomate, col lombarda y maíz.
- Pan blanco.-Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
24,51	24,72	76,86	609,99

MARTES 8

- Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria.
- Ensalada de lechuga, col y maíz.
- Tortilla de patatas.
- Pan blanco.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
20,30	23,48	88,20	645,33

MIÉRCOLES 9

- Lacitos de pasta con tomate, y atún.
- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.
- Huevo cocido.
- Pan integral.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
21,43	20,54	83,46	604,44

JUEVES 10

- Paella con magra de ternera.
- Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco.
- Pan blanco.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
27,06	22,48	84,18	647,26

VIERNES 11

- Taqitos de atún encebollado y guisado en salsa de tomate.
- Patatas cocidas al vapor.
- Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y maíz.
- Pan blanco-Natillas.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
21,81	24,30	80,89	629,48

JUEVES 14

- Guisillo de ternera con patatas.
- Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas.
- Queso fresco.
- Pan blanco.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
19,38	21,94	80,16	595,66

MARTES 15

- Crema de verduras (puerro y calabacín)
- Contramuslo de pollo en salsa española con guarnición de arroz cocido.
- Pan blanco.-Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
20,84	24,49	73,22	596,67

MIÉRCOLES 16

- Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate.
- Caballa en conserva.
- Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz.
- Pan blanco.
- Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
26,18	20,20	87,73	637,48

JUEVES 17

- Potaje de habichuelas con chorizo/pollo.
- Tortilla de atún.
- Ensalada de lechuga y tomate.
- Pan blanco.-Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
22,42	26,04	80,70	641,95

VIERNES 18

- Arroz a la cubana con tomate frito y salchichas de pollo.
- Ensalada de tomate, lechuga y maíz.
- Pan blanco.
- Yogur.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
16,55	23,58	83,60	612,77

LUNES 21

- Macarrones con verduras, (calabacín, cebolla) en salsa de tomate y queso gratinado.
- Merluza al caldo corto.
- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.
- Pan blanco.-Fruta de temporada.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
26,21	20,22	87,72	637,68

MARTES 22

- Crema de verduras (Calabaza).
- Pizza de queso, atún y aceitunas
- Ensalada de lechuga, maíz y col.
- Pan blanco.
- Helado.

Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
20,78	18,99	81,76	671,31

MIÉRCOLES 23



JUEVES 24

VIERNES 25

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

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

Siempre mejor hidratarse con una buena limonada o un gazpacho que bebidas azucaradas y/o light ricas en aditivos

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<ul style="list-style-type: none">*Empanada de carne con cebolla y tomate.*Ensalada.	<ul style="list-style-type: none">*Croquetas de champiñón o setas.*Patata con habichuelas verdes cocidas.*Ensalada.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Calabacines rellenos de verdura y magra.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Crema de verduras*Ensalada y queso.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Sopa de verduras*Lomo de sajonia/pechuga de pavo.*Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none">*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz...*Batido de frutas.	<ul style="list-style-type: none">*Berenjena/Calabacín relleno.*Yogur con miel y nueces.	<ul style="list-style-type: none">*Sopa de verduras con pollo y quinoa.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Crema de verduras.*Fiambre de pavo.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Wok de tallarines con verduras y gambas.*Compota de frutas.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none">*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc.*Manzana asada.	<ul style="list-style-type: none">*Canelones de espinacas y queso.*Ensalada.*Zumo de frutas natural.	<ul style="list-style-type: none">*Sopa de ave y verduras.*Fiambre de pavo.*Fruta	<ul style="list-style-type: none">*Lenguado empanado con pisto de verduras.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Burritos de pan de pita rellenos de pollo, tomate, lechuga, pimiento, ketchup, etc.*Fruta.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none">*Sopa de picadillo.*Ensalada con frutos secos.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Tortilla de queso.*Champiñones/setas salteadas.*Compota de frutas.			

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