



Menús del 25 de octubre al 19 de noviembre del 2021. C.E.I.P. La Libertad.



LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>-Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas y tomate frito.</p> <p>-Ensalada de lechuga, tomate, col lombarda y maíz.</p> <p>-Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,51 Grasas (g) 24,72 Carbohidratos 76,86 Energía (kcal) 609,99</p>	<p>-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria.</p> <p>-Ensalada de lechuga, col y maíz.</p> <p>-Tortilla de patatas.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>Proteína (g) 20,30 Grasas (g) 23,48 Carbohidratos 88,20 Energía (kcal) 645,33</p>	<p>-Paella con magra de ternera.</p> <p>-Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco.</p> <p>-Pan integral.</p> <p>-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 27,06 Grasas (g) 22,48 Carbohidratos 84,18 Energía (kcal) 647,26</p>	<p>-Taquitos de atún encebollado y guisado en salsa de tomate.</p> <p>-Patatas cocidas al vapor.</p> <p>-Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y maíz.</p> <p>-Pan blanco-Yogur.</p> <p>Proteína (g) 21,81 Grasas (g) 24,30 Carbohidratos 80,89 Energía (kcal) 629,48</p>	<p>-Macarrones napolitana con tomate, y atún.</p> <p>-Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>-Huevo cocido.</p> <p>-Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 21,43 Grasas (g) 20,54 Carbohidratos 83,46 Energía (kcal) 604,44</p>
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	<p>-Arroz con pollo.</p> <p>-Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria, maíz y atún.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,36 Grasas (g) 23,49 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,54</p>	<p>-Crema de verduras (zanahoria y puerro).</p> <p>-Bacalao frito con guarnición de ensalada de arroz, tomate, pepino y maíz.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Yogur.</p> <p>Proteína (g) 17,13 Grasas (g) 24,01 Carbohidratos 83,77 Energía (kcal) 619,73</p>	<p>-Lentejas con verduras (zanahoria, tomate...)</p> <p>-Tortilla francesa.</p> <p>-Ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,65 Grasas (g) 22,48 Carbohidratos 82,28 Energía (kcal) 610,05</p>	<p>-Migas con pimientillos asados.</p> <p>-Tomate en rodajas.</p> <p>-Carne de pollo al ajillo.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 26,43 Grasas (g) 24,12 Carbohidratos 69,55 Energía (kcal) 600,96</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>-Sopa de picadillo con pollo.</p> <p>-Patatas parisinas al horno (ajo y perejil)</p> <p>-Loncha de queso.</p> <p>-Tomate en rodajas.</p> <p>-Pan blanco -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,61 Grasas (g) 21,85 Carbohidratos 83,66 Energía (kcal) 621,75</p>	<p>-Garbanzos estofados. (tomate,zanahoria y pimentón)</p> <p>-Merluza al horno.</p> <p>-Ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 25,52 Grasas (g) 19,49 Carbohidratos 78,47 Energía (kcal) 591,41</p>	<p>-Espirales de pasta con tomate y queso rallado.</p> <p>-Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria.</p> <p>-Tortilla de verduras</p> <p>-Pan integral.- Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 20,61 Grasas (g) 18,99 Carbohidratos 84,92 Energía (kcal) 593,00</p>	<p>-Ensalada de verano (patata cocida, atún, tomate, pepino, maíz y aceitunas)</p> <p>-Filete de lomo/pollo empanado.</p> <p>-Pan blanco-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 26,26 Grasas (g) 22,25 Carbohidratos 82,76 Energía (kcal) 636,27</p>	<p>-Paella mixta de marisco y pollo.</p> <p>-Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Yogur.</p> <p>Prot 16,55 Grasas (g) 62,18 Carbohidratos 81,97 Energía (kcal) 611,64</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>-Guisillo de ternera con patatas.</p> <p>-Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas.</p> <p>-Queso fresco.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66</p>	<p>-Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate.</p> <p>-Caballa en conserva.</p> <p>-Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga y maíz.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Fruta.</p> <p>Proteína (g) 26,18 Grasas (g) 20,20 Carbohidratos 87,73 Energía (kcal) 637,48</p>	<p>-Potaje de habichuelas con chorizo/pollo.</p> <p>-Tortilla francesa con atún.</p> <p>-Ensalada de lechuga, tomate y maíz.</p> <p>-Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,42 Grasas (g) 26,04 Carbohidratos 80,70 Energía (kcal) 641,95</p>	<p>-Crema de verduras . (puerro y calabacín)</p> <p>-Muslito de pollo al horno con guarnición de patatas fritas.</p> <p>-Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 20,84 Grasas (g) 24,49 Carbohidratos 73,22 Energía (kcal) 596,67</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate y huevo a la plancha.</p> <p>-Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, atún y maíz.</p> <p>-Pan blanco.</p> <p>-Yogur.</p> <p>Proteína (g) 16,55 Grasas (g) 23,58 Carbohidratos 83,60 Energía (kcal) 612,77</p>

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

MENÚ DE CENAS DEL 25 DE OCTUBRE AL 19 DE NOVIEMBRE DEL 2021.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS



Para unos dientes sanos y fuertes recuerda cepillarte los dientes al menos 3 veces al día, especialmente después de comer dulces

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<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"> *Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.
(FESTIVO)	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <p>Día de todos los Santos</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz con pescado blanco. *Compota de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Salmorejo de jamón/atún, etc. *Patata cocida. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Salmón al horno. *Ensalada de patata con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Huevo revuelto con patatas. *Ensalada *Zumo de frutas natural.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> *Croquetas de champiñón o setas. *Patata con habichuelas verdes cocidas. *Ensalada.*Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de verduras *Lomo de sajonia/pechuga de pavo. *Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de verduras *Ensalada y queso. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Burritos de pan de pita rellenos de pollo, tomate, lechuga, pimiento, ketchup, etc. *Fruta.
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> *Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de ave y verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> *Canelones de espinacas y queso. *Ensalada. *Zumo de frutas natural. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lenguado empanado con pisto de verduras. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Calabacines rellenos de verdura y magra. *Fruta.

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