

MENÚS DE JUNIO DEL 2022. C.E.I.P. LA LIBERTAD.



LUNES 30 DE MAYO				MARTES 31 DE MAYO				MIÉRCOLES 1				JUEVES 2				VIERNES 3			
-Tiburones de pasta con salsa de champiñones y atún. -Loncha de queso. -Tomate en rodajas. -Pan. -Fruta de temporada.				-Lentejas con verduras (zanahoria, tomate...) -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				-Ensalada de verano (patata cocida, atún, tomate, pepino, maíz y aceitunas) -Filete de lomo/pollo empanado. -Pan integral -Fruta de temporada.				-Potaje judías pintas con chorizo/pollo. -Tortilla verdura (berenjena, calabacín...) -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan .-Fruta de temporada				-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)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
28,52	22,82	80,59	641,82	25,52	19,49	78,47	591,41	26,26	22,25	82,76	636,27	22,42	26,04	80,70	641,95	17,13	24,01	83,77	619,73
LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
-Sopa de picadillo con pollo. -Patatas parisinas al horno (ajo y perejil) -Fiambre de pavo/Jamón serrano. -Tomate en rodajas. -Pan blanco -Fruta de temporada.				-Espirales de pasta con tomate y queso rallado. -Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria. -Media lunas de huevo con tomate y atún. -Pan blanco .- Fruta.				-Garbanzos estofados. (tomate, zanahoria y pimentón) -Bacalao al horno. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan integral. -Fruta de temporada.				-Crema de calabaza y zanahoria -Tortilla de patatas -Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan blanco -Fruta de temporada.				-Paella mixta de marisco y pollo. -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz. -Pan blanco. -Yogur.			
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Prot	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
22,61	21,85	83,66	621,75	25,52	19,49	78,47	591,41	20,61	18,99	84,92	593,00	22,61	21,85	83,66	621,75	16,55	62,18	81,97	611,64
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
-Guisillo de ternera con patatas. -Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas. -Queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				-Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate. -Caballa en conserva. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Fruta.				-Potaje de habichuelas con chorizo/pollo. -Tortilla francesa con atún. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral.-Fruta de temporada.				-Crema de verduras . (puerro y calabacín) -Muslito de pollo con guarnición de patatas al horno. -Pan blanco.-Fruta de temporada.				-Arroz a la cubana con tomate y huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, atún y maíz. -Pan blanco. -Yogur.			
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
19,38	21,94	80,16	595,66	26,18	20,20	87,73	637,48	22,42	26,04	80,70	641,95	20,84	24,49	73,22	596,67	16,55	23,58	83,60	612,77
LUNES 20				MARTES 21				MENÚ FIN DE CURSO				JUEVES 23				VIERNES 24			
-Cazuela de fideos con verduras. -Tortilla de patata. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				-Lentejas a la jardinera. -Emperador al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.				-Patatas "Chips". -Fiambre de pavo/Jamón serrano -Pizza de queso y atún. -Ensalada de lechuga, tomate maíz y aceitunas. -Pan integral.-Helado.				<div style="text-align: center;"> <h2>¡FELIZ VERANO!</h2> </div>							
Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)					Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos	Energía (kcal)
21,60	24,80	79,59	636,13	26,50	25,00	78,89	646,57	20,78	18,99	81,76	671,31								

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

MENÚ DE CENAS DE JUNIO DEL 2022.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 30 DE MAYO	MARTES 31 DE MAYO	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
*Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada.	*Croquetas de champiñón o setas. *Patata con habichuelas verdes cocidas. *Ensalada.*Fruta.	*Crema de verduras *Ensalada y quesito. *Fruta.	*Calabacines rellenos de verdura y magra. *Fruta.	*Sopa de verduras *Lomo de sajonia/pechuga de pavo. *Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
*Salmón al horno. *Ensalada de patata con espárragos, alcachofa cocida, etc.*Fruta.	*Sopa de arroz con pescado blanco. *Compota de frutas.	*Salmorejo de jamón/atún, etc. *Patata cocida. *Fruta.	*Burritos de pan de pita rellenos de pollo, tomate, lechuga, pimiento, ketchup, etc. *Fruta.	*Croquetas de champiñón o setas. *Patata con habichuelas verdes cocidas. *Ensalada.*Fruta.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.	*Sopa de ave y verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta	*Canelones de espinacas y queso. *Ensalada. *Zumo de frutas natural.	*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Fruta.	*Calabacines rellenos de verdura y magra. *Fruta.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
*Pollo al horno con croquetas de espinacas y piñones. *Ensalada de frutas.	*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.	*Tortilla de quesito. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.	<h1>VACACIONES DE VERANO</h1>	

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