

MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE DEL 2022. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

Recuerda cepillarte los dientes después de comer dulces, las caries no descansan ni en festivos

<https://www.dentaly.org/es/limpieza-dental/como-hacer-pasta-de-dientes-casera/>

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p>-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Queso fresco. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66</p>	<p></p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga,maíz y atún. -Pan integral. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68</p>	<p>-Potaje de judías pintas con patatas. -Calamares fritos. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,20 Grasas (g) 21,08 Carbohidratos 79,90 Energía (kcal) 606,11</p>	<p>-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno -Patatas cocidas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39</p>	<p>-Lentejas estofadas con arroz y chorizo/pollo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,79 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 628,51</p>	<p>-Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. - Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86</p>	<p>-Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92</p>	<p>-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>-Lacitos de pasta a la napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Huevo cocido.-Pan blanco. -Fruta temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,36 Grasas (g) 23,49 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,54</p>	<p>-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.</p> <p>Proteína (g) 20,72 Grasas (g) 20,25 Carbohidratos 71,32 Energía (kcal) 555,62</p>	<p>-Crema de verduras (Brócoli, puerro...) -Bacaladilla frita. -Ensalada de arroz con tomate y pepino. -Pan integral -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 21,98 Grasas (g) 24,00 Carbohidratos 83,03 Energía (kcal) 591,13</p>	<p>-Potaje de habichuelas con chorizo/pollo. -Pechuga de pavo. -Ensalada de tomate, lechuga, aceituna y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,59 Grasas (g) 19,20 Carbohidratos 81,11 Energía (kcal) 586,91</p>	<p>-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 19,15 Grasas (g) 21,81 Carbohidratos 85,14 Energía (kcal) 613,45</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>-Sopa de fideos con verduras. (Tomate, zanahoria...) -Muslo de pollo al horno con patatas fritas. -Ensalada lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60</p>	<p>-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Merluza al caldo corto. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.</p> <p>Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25</p>	<p>-Macarrones con verduras, (calabacín, cebolla)en salsa de tomate y atún. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y huevo cocido picado. -Pan integral.-Fruta del tiempo.</p> <p>Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19</p>	<p>-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga,maíz y atún. -Pan integral. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68</p>

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



MENÚ DE CENAS DE NOVIEMBRE DEL 2022. PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

*La calabaza, gran fuente de betacarotenos cuyas pipas tienen poder desparasitante
, ¡además muy fácil de cultivar en la terraza o jardín!*



LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<ul style="list-style-type: none">*Verduras al horno con queso gratinado.*Pescado blanco a la plancha.*Fruta.	Día de todos los Santos	<ul style="list-style-type: none">*Caldo de verduras y quinoa.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Tortilla de patatas.*Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Croquetas de champiñón o setas.*Espinacas salteadas.*Ensalada.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none">*Pizza casera, anchoas/atún.*Zumo de frutas.	<ul style="list-style-type: none">*Sopa de arroz, patata y verduras.*Yogur.	<ul style="list-style-type: none">*Hamburguesa/Croquetas de garbanzo.*Ensalada con queso fresco.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Boniato al horno.*Ensalada.*Natillas.	<ul style="list-style-type: none">*Crema de calabaza.*Huevo cocido.*Macedonia de frutas.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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">*Wok de tallarines con verduras y gambas.*Compota de frutas.	<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.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none">*Croquetas de espinacas y queso*Ensalada con maíz y atún.*Fruta.	<ul style="list-style-type: none">*Sandwich de pavo, aguacate y hortalizas.*Macedonia de frutas.	<ul style="list-style-type: none">*Sopa de arroz, patata y verduras.*Yogur.	<ul style="list-style-type: none">*Calabacines rellenos al horno.*Natillas.	<ul style="list-style-type: none">*Salmón al horno con guarnición de verduras y patata.*Fruta.

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