

MENÚS DE ENERO DEL 2023. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

¡Os deseamos un muy feliz y próspero año nuevo!

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-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.	-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Queso fresco. -Pan blanco.-Fruta fresca.	-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Potaje de judías pintas con patatas. -Calamar frito. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 22,36 Grasas (g) 23,49 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,54	Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66	Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23	Proteína (g) 24,20 Grasas (g) 21,08 Carbohidratos 79,90 Energía (kcal) 606,11	Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con arroz y chorizo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur.	FESTIVIDAD DE SAN SEBASTIÁN
Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86	Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,79 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 628,51	Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39	Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-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.	-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Bacaladilla frita. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-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.	-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Merluza en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60	Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25	Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19	Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53	Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
-Migas con pimientos asados. -Sardinillas en conserva. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Potaje de garbanzos con habichuela verde. -Jamón serrano/Loncha de queso. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-Crema de verduras. (Brócoli, puerro...) -Revuelto de pollo en salsa española con dados de patatas al horno -Pan integral.-Fruta de temporada.	-Estofado de habichuelas con patatas. -Boquerón frito. -Ensalada de col, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate frito. -Huevo escalfado. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87	Proteína (g) 21,20 Grasas (g) 20,85 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 593,05	Proteína (g) 18,54 Grasas (g) 21,86 Carbohidratos 81,19 Energía (kcal) 595,62	Proteína (g) 23,28 Grasas (g) 20,13 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 599,88	Proteína (g) 15,06 Grasas (g) 23,46 Carbohidratos 87,73 Energía (kcal) 622,28

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

MENÚ DE CENAS DE ENERO DEL 2023.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
*Sopa de arroz con pollo. *Compota de frutas.	*Verduras al horno con queso gratinado. *Pescado blanco a la plancha. *Fruta.	*Croquetas de champiñón o setas. *Espinacas salteadas. *Ensalada.	*Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.	*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
*Arroz cocido. *Pechuga de pavo/Jamón serrano. *Ensalada. *Fruta.	*Huevo con patatas. *Ensalada. *Fruta.	*Sandwich de atún. *Ensalada. *Manzana asada.	*Flamenquín. *Ensalada. *Macedonia de frutas con nueces y pasas.	FESTIVIDAD DE SAN SEBASTIÁN
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
*Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas.	*Calabacines rellenos al horno. *Natillas.	*Pizza vegetal. *Zumo de frutas.
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*Sopa de pescado con verduras. *Yogur.	*Lenguado a la plancha con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur.	*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.	*Ensalada con queso fresco. *Pimiento relleno de arroz, jamón, etc.	*Musaka de berenjena. *Ensalada de atún.

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