MENÚS DEL MES DE MARZO DEL 2023. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con arroz y chorizo/pollo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. - Pan integral. -Fruta de temporada.	-Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur.	-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39	Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,79 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 628,51	Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86	Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92	Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-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 de temporada.	-Macarrones con verduras, (calabacín, cebolla)en salsa de tomate y atún. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y huevo cocido picado. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
-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 de temporada.	-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. -Merluza al horno. -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

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
-Ensaladilla rusa (mayonesa, atún, huevo, aceitunas) -Pollo/Lomo de cerdo empanado. -Ensalada de tomate, pepino, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Fruta del tiempo.	-Potaje de trigo almeriense. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta del tiempo.	-Crema de verduras. (calabacín, puerro…) -Pechuga de pollo al chilindrón (en salsa de tomate). -Patatas al horno. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Lentejas jardinera. -Bacaladilla frita. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Macarrones a la carbonara -Medias lunas de huevo con tomate frito. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 26,70 Grasas (g) 23,79 Carbohidratos 81,57 Energía (kcal) 647,18	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 MARZO DEL 2023.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
*Pizza casera, anchoas/atún. *Zumo de frutas.	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Boniato al horno. *Ensalada. *Natillas.	*Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas.
LUNES 13	**MARTES 14**	**MIÉRCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**
*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 20	**MARTES 21**	**MIÉRCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**
*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.
LUNES 27	**MARTES 28**	**MIÉRCOLES 29**	**JUEVES 30**	**VIERNES 31**
*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz… *Batido de fresas.	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Sopa de picadillo. *Manzana asada.	*Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada.	*Crema de verduras. *Pescado blanco a la plancha.*Fruta.

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