


# MENÚS DE ABRIL DEL 2023. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

7 de abril Día Mundial de la Salud

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/dsalmeria/index.php/distrito/noticias/31-dia-mundial-de-la-salud>

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
-Tallarines a la boloñesa. -Huevo cocido. Ensalada de col, tomate y maíz. -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 rebozada. -Ensalada de col, tomate y pepino.-Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz con pollo -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y atún. -Pan blanco. -Yogur.
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
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
-Potaje de fideos a la marinera con jibia y gambas. -Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Ternera a la jardinera. -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Espirales de verduras con queso rallado (cebolla, tomate...) -Pechuga de pavo cocida. -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan integral.-Fruta de temporada.	-Guiso de lentejas con chorizo/pollo -Tortilla de patatas -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz con sofrito de tomate. -Merluza en salsa verde. -Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 23,28 Grasas (g) 20,13 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 599,88	Proteína (g) 26,69 Grasas (g) 23,60 Carbohidratos 74,42 Energía (kcal) 592,43	Proteína (g) 19,34 Grasas (g) 20,00 Carbohidratos 85,00 Energía (kcal) 597,36	Proteína (g) 14,42 Grasas (g) 26,42 Carbohidratos 80,49 Energía (kcal) 619,42	Proteína (g) 18,38 Grasas (g) 18,65 Carbohidratos 88,22 Energía (kcal) 594,19
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
-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 de temporada.	-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
DÍA DEL TRABAJO	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	-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.	-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) 23,38 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

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

# MENÚ DE CENAS DE ABRIL DEL 2023.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Compota de frutas.</li> <li>*Sopa de ave y verduras con picatostes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Lenguado a la plancha con pisto de verduras.</li> <li>*Macedonia de frutas y yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc.</li> <li>*Manzana asada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ensalada con queso fresco.</li> <li>*Pimiento relleno de arroz, jamón, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Musaka de berenjena.</li> <li>*Ensalada de atún.</li> </ul>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Puré de zanahoria.</li> <li>*Falafel (croquetas de garbanzo).</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Crema de verduras.</li> <li>*Ensalada con queso fresco.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de arroz con pescada.</li> <li>*Ensalada.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york.</li> <li>*Arroz cocido.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Espinacas con bechamel.</li> <li>*Fiambre de pavo.</li> <li>*Macedonia de frutas</li> </ul>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de arroz con pollo.</li> <li>*Compota de frutas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Verduras al horno con queso gratinado.</li> <li>*Pescado blanco a la plancha.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Croquetas de champiñón o setas.</li> <li>*Espinacas salteadas.</li> <li>*Ensalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tortilla de patatas.</li> <li>*Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Caldo de verduras y quinoa.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>
DÍA DEL TRABAJO	MARTES	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p><b>DÍA DEL TRABAJO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Pizza casera, anchoas/atún.</li> <li>*Zumo de frutas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de arroz, patata y verduras.</li> <li>*Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Boniato al horno.</li> <li>*Ensalada.</li> <li>*Natillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Crema de calabaza.</li> <li>*Huevo cocido.</li> <li>*Macedonia de frutas.</li> </ul>

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