

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

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
-Macarrones en salsa de tomate y queso. -Medias lunas de huevo cocido con y atún. -Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada.	-Lentejas a la jardinera. -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Crema de verduras (puerro y calabacín) -Muslito de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Ensalada de col, lechuga, zanahoria y queso fresco. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Pipirrana de tomate, pepino, maíz, y aceitunas. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 23,63 Grasas (g) 24,02 Carbohidratos 85,97 Energía (kcal) 654,62	Proteína (g) 26,50 Grasas (g) 25,00 Carbohidratos 78,89 Energía (kcal) 646,57	Proteína (g) 23,74 Grasas (g) 25,22 Carbohidratos 79,74 Energía (kcal) 640,90	Proteína (g) 18,08 Grasas (g) 18,66 Carbohidratos 83,67 Energía (kcal) 574,96	Proteína (g) 25,26 Grasas (g) 22,22 Carbohidratos 73,00 Energía (kcal) 593,25
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
-Ternera a la jardinera (guisantes, zanahoria...) -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y col, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Potaje de judías pintas con chorizo/pollo. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Cazuela de fideos con verduras. -Cazón al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Espaguetis a la boloñesa (ternera, tomate frito y queso) -Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo escalfado. -Ensalada de tomate, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 26,24 Grasas (g) 23,63 Carbohidratos 75,53 Energía (kcal) 595,37	Proteína (g) 19,73 Grasas (g) 19,28 Carbohidratos 83,09 Energía (kcal) 584,84	Proteína (g) 21,60 Grasas (g) 24,80 Carbohidratos 79,59 Energía (kcal) 636,13	Proteína (g) 19,30 Grasas (g) 21,69 Carbohidratos 81,02 Energía (kcal) 596,51	Proteína (g) 15,72 Grasas (g) 22,97 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 595,20
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES
-Sopa de fideos y pollo. -Tortilla de patatas. -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con verduras y chorizo/pollo. -Merluza a la plancha. -Ensalada de tomate. -Pan. -Fruta de temporada.	-Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan. -Fruta de temporada.	-Patatas "Chips". -Fiambre de pavo/Jamón serrano -Pizza de queso y atún. -Ensalada de lechuga, tomate maíz y aceitunas. -Pan blanco.-Helado.	INICIO DE LAS VACACIONES DE VERANO
Proteína (g) 19,09 Grasas (g) 23,30 Carbohidratos 76,53 Energía (kcal) 591,20	Proteína (g) 24,46 Grasas (g) 21,07 Carbohidratos 80,80 Energía (kcal) 610,65	Proteína (g) 16,08 Grasas (g) 23,12 Carbohidratos 80,15 Energía (kcal) 592,99	Proteína (g) 20,78 Grasas (g) 18,99 Carbohidratos 81,76 Energía (kcal) 671,31	



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

# MENÚ DE CENAS DE JUNIO DEL 2023.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
*Sopa de verduras y quinoa. *Fruta.	*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.	*Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas.	*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur.	*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
*Sopa de ave y verduras. *Queso. *Fruta	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Pollo al horno con croquetas de espinacas y piñones. *Ensalada de frutas.	*Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.	*Verduras al vapor. *Filete de ternera al ajillo. *Fruta.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
*Verduras al vapor. *Filete de ternera al ajillo. *Fruta.	*Huevo revuelto con verduras y aguacate. *Ensalada. *Postre lácteo.	*Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york. *Arroz cocido. *Fruta.	*Tortilla de quesito. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.	INICIO DE LAS VACACIONES DE VERANO
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<i>¡FELIZ VERANO!</i>				

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