

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>-Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas y tomate frito. -Gazpacho. -Pan. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 25,66 Grasas (g) 27,32 Carbohidratos 81,08 Energía (kcal) 650,85</p>	<p>-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga. -Pan. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,56 Grasas (g) 19,99 Carbohidratos 81,94 Energía (kcal) 590,91</p>	<p>-Crema de calabaza. -Tortilla de patata -Ensalada de tomate con aceitunas -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 17,37 Grasas (g) 27,21 Carbohidratos 86,46 Energía (kcal) 660,21</p>	<p>-Taquitos de atún blanco encebollado guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz campesina(guisantes, zanahoria...) -Ensalada de tomate, pepino y maíz. -Pan -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,39 Grasas (g) 19,97 Carbohidratos 75,42 Energía (kcal) 570,94</p>	<p>-Macarrones a la boloñesa. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino. -Huevo cocido. -Pan. -Natillas.</p> <p>Proteína (g) 23,25 Grasas (g) 18,88 Carbohidratos 89,79 Energía (kcal) 622,05</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	 <p>FIESTA NACIONAL <i>Hispanidad</i></p>	VIERNES 13
<p>-Guisillo de ternera con patatas. -Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas. -Caballa en conserva. -Pan. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 17,84 Grasas (g) 24,42 Carbohidratos 76,09 Energía (kcal) 595,56</p>	<p>-Estofado de lentejas con arroz y chorizo/pollo. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 26,69 Carbohidratos 81,42 Energía (kcal) 658,43</p>	<p>-Crema de verduras (brócoli, puerro...) -Muslito de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,10 Grasas (g) 20,17 Carbohidratos 78,35 Energía (kcal) 591,29</p>		<p>-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, lechuga y maíz. -Pan. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 16,43 Grasas (g) 20,66 Carbohidratos 81,90 Energía (kcal) 582,63</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>-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.</p> <p>Proteína (g) 23,63 Grasas (g) 24,02 Carbohidratos 85,97 Energía (kcal) 654,62</p>	<p>-Lentejas a la jardinera. -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 26,50 Grasas (g) 25,00 Carbohidratos 78,89 Energía (kcal) 646,57</p>	<p>-Crema de verduras (puerro y calabacín) -Muslito de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,74 Grasas (g) 25,22 Carbohidratos 79,74 Energía (kcal) 640,90</p>	<p>-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Ensalada de col, lechuga, zanahoria y queso fresco. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 18,08 Grasas (g) 18,66 Carbohidratos 83,67 Energía (kcal) 574,96</p>	<p>-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Pipirrana de tomate, pepino, maíz, y aceitunas. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 25,26 Grasas (g) 22,22 Carbohidratos 73,00 Energía (kcal) 593,25</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>-Ternera a la jardinera (guisantes, zanahoria...) -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y col, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 26,24 Grasas (g) 23,63 Carbohidratos 75,53 Energía (kcal) 595,37</p>	<p>-Potaje de judías pintas con chorizo/pollo. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,73 Grasas (g) 19,28 Carbohidratos 83,09 Energía (kcal) 684,84</p>	<p>-Cazuela de fideos con verduras. -Cazón al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 21,60 Grasas (g) 24,80 Carbohidratos 79,59 Energía (kcal) 636,13</p>	<p>-Espaguetis a la boloñesa (ternera, tomate frito y queso) -Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,30 Grasas (g) 21,69 Carbohidratos 81,02 Energía (kcal) 596,51</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo escalfado. -Ensalada de tomate, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 15,72 Grasas (g) 22,97 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 595,20</p>

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

MENÚ DE CENAS DE OCTUBRE DEL 2023.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas.	*Sopa de verduras con pollo y quinoa. *Fruta.	*Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.	*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Fruta.	*Canelones de espinacas y queso. *Ensalada. *Zumo de frutas natural.	FIESTA NACIONAL	*Calabacines rellenos de verdura y magra. *Fruta.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
*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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
*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.

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