


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

LUNES 30	MARTES 31	DÍA DE TODOS LOS SANTOS	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>-Sopa de fideos y pollo. -Tortilla de patatas. -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Lentejas estofadas con verduras y chorizo/pollo. -Boquerones fritos. -Ensalada de tomate. -Pan. -Fruta de temporada.</p>		<p>-Cocido de garbanzos, calabaza y berza. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. -Pan. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan. -Yogur.</p>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>19,09 23,30 76,53 591,20</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,46 21,07 80,80 610,65</p>		<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>21,85 24,03 87,47 609,46</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>16,08 23,12 80,15 592,99</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>-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.</p>	<p>-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Queso fresco. -Pan blanco.-Fruta fresca.</p>	<p>-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Potaje de judías pintas con patatas. -Calamar frito. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada.</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.</p>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,36 23,49 80,82 614,54</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>19,38 21,94 80,16 595,66</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,38 22,63 80,51 615,23</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,20 21,08 79,90 606,11</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>18,21 25,07 74,50 596,68</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>-Arroz a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Lentejas estofadas con arroz y chorizo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Yogur.</p>	<p>-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,14 24,75 84,38 656,86</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,49 22,79 81,36 628,51</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>17,27 25,11 80,26 592,39</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,38 19,31 83,15 599,92</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,77 21,65 81,24 618,07</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>-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.</p>	<p>-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Bacaladilla frita. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.</p>	<p>-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.</p>	<p>-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p>	<p>-Merluza en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco. -Yogur.</p>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,58 24,88 80,08 634,60</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>27,65 20,82 81,07 622,25</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>18,25 23,64 81,59 612,19</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>21,80 25,05 71,53 578,53</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,26 20,26 80,22 592,43</p>

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

MENÚ DE CENAS DE NOVIEMBRE DEL 2023.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<ul style="list-style-type: none"> *Verduras al vapor. *Filete de ternera al ajillo. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Huevo revuelto con verduras y aguacate. *Ensalada. *Postre lácteo. 	<p>DÍA DE LOS SANTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york. *Quinoa al curry. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Tortilla de quesito. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz con pollo. *Compota de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Verduras al horno con queso gratinado. *Pescado blanco a la plancha. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Croquetas de champiñón o setas. *Espinacas salteadas. *Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> *Arroz cocido. *Pechuga de pavo/Jamón serrano. *Ensalada. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Huevo con patatas. *Ensalada. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sandwich de atún. *Ensalada. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Flamenquín. *Ensalada. *Macedonia de frutas con nueces y pasas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Caldo de verduras. *Pescado de la plancha. *Fruta.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> *Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Calabacines rellenos al horno. *Natillas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Pizza vegetal. *Zumo de frutas.

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