

MENÚS DEL MES DE FEBRERO DEL 2024. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
-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
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
-Tallarines a la boloñesa. -Huevo cocido. Ensalada de col, tomate y maíz. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-Potaje de garbanzos con habichuela verde. -Jamón serrano/Loncha de queso. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco.-Fruta del tiempo.	-Crema de verduras. (Brócoli, puerro...) -Revuelto de pollo en salsa española con dados de patatas al horno -Pan integral.-Fruta de temporada.	-Estofado de judías 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
-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.	-Potaje de garbanzos 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) 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.	-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	DÍA DE ANDALUCÍA	FESTIVO	FESTIVO
Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68	Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23			

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

MENÚ DE CENAS DE FEBRERO DEL 2024.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
*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.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
*Compota de frutas. *Sopa de ave y verduras con picatostes.	*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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 29	VIERNES 23
*Puré de zanahoria. *Falafel (croquetas de garbanzo). *Fruta.	*Crema de verduras. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Sopa de arroz con pescada. *Ensalada. *Fruta.	*Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york. *Arroz cocido. *Fruta.	*Espinacas con bechamel. *Fiambre de pavo. *Macedonia de frutas
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 2	VIERNES 1
*Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.	*Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.	DÍA DE ANDALUCÍA		

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