


MENÚS DE MARZO DEL 2024. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

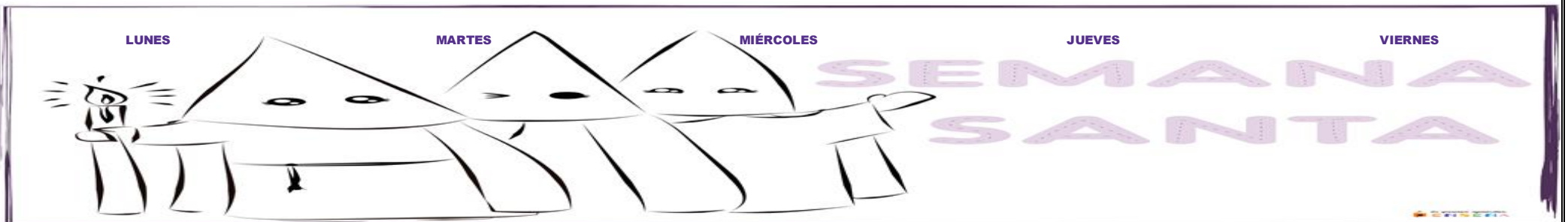
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
-Sopa de letras con verduras. (Puerro y zanahoria) -Tortilla de patatas. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con arroz y chorizo/pollo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Tallarines a la boloñesa. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. - Pan integral. -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. -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) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86	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
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-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 jardinera (Tomate, guisantes...) -Bacaladilla frita. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Crema de verduras (puerro y calabacín) -Muslito de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Merluza en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60	Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25	Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19	Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53	Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-Ternera a la jardinera. -Patatas fritas -Ensalada de lechuga, maíz, col, tomate y atún. -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 al horno. -Ensalada de col, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate frito. -Huevo escalfado. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87	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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
				

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

MENÚ DE MARZO DEL 2024.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
*Pizza casera, anchoas/atún. *Zumo de frutas.	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta.	*Boniato al horno. *Ensalada. *Natillas.	*Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*Sopa de verduras y quinoa. *Fruta.	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas	*Calabacines rellenos al horno. *Natillas.	*Pizza vegetal. *Zumo de frutas.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*Sopa de ave y verduras, verduras. *Queso. *Fruta	*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.



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