

# MENÚS DE ABRIL DEL 2024. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <p><b>FESTIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones a la boloñesa.</li> <li>-Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga, maíz y queso fresco.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras . (puerro y calabacín)</li> <li>-Muslito pollo horno y ensalada de arroz con tomate y pepino.</li> <li>-Pan integral.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Potaje de garbanzos con acelgas.</li> <li>-Bacalao al horno.</li> <li>-Ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con pollo.</li> <li>-Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, maíz y atún.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Yogur.</li> </ul>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,63 24,02 85,97 654,62</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>21,46 24,73 71,54 594,55</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,93 24,17 78,72 632,15</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>15,53 20,67 80,63 570,67</p>	
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de fideos y pollo.</li> <li>-Tortilla de patatas.</li> <li>-Ensalada de tomate, pepino y zanahoria.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de verano (patata cocida, atún, tomate, pepino, maíz y aceitunas)</li> <li>-Filete lomo cerdo/pollo empanado.</li> <li>-Pan -Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas con verduras (zanahoria, tomate...)</li> <li>-Bacaladilla frita .</li> <li>-Ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>-Pan integral.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiburones de pasta con salsa de champiñones y pollo.</li> <li>-Fiambre de pavo/jamón serrano.</li> <li>-Tomate en rodajas.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo a la plancha.</li> <li>-Ensalada de tomate, zanahoria , lechuga y maíz.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Yogur.</li> </ul>
<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>25,80 25,26 83,59 664,90</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>25,52 19,49 78,47 591,41</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>28,52 22,82 80,59 641,82</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>17,13 24,01 83,77 619,73</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas y tomate frito.</li> <li>-Gazpacho.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria</li> <li>-Merluza al horno.</li> <li>-Ensalada de lechuga.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de calabaza.</li> <li>-Tortilla de patata</li> <li>-Ensalada de tomate con aceitunas</li> <li>-Pan integral.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Taquitos de atún blanco encebollado guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz campesina(guisantes, zanahoria...)</li> <li>-Ensalada de tomate, pepino y maíz.</li> <li>-Pan -Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones a la carbonara.</li> <li>-Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</li> <li>-Huevo cocido.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Actimel(Lácteo).</li> </ul>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>25,66 27,32 81,08 650,85</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,56 19,99 81,94 590,91</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>17,37 27,21 86,46 660,21</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>22,39 19,97 75,42 570,94</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,25 18,88 89,79 622,05</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Guisillo de ternera con patatas.</li> <li>-Pipirrana de tomate, pepino, maíz y aceitunas.</li> <li>-Caballa en conserva.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofado de lentejas con arroz y chorizo/pollo.</li> <li>-Tortilla francesa.</li> <li>-Ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras (brócoli, puerro...)</li> <li>-Muslito de pollo al horno.</li> <li>-Patatas cocidas.</li> <li>-Pan integral.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis con berenjena, calabacín y queso rallado en salsa de tomate.</li> <li>-Merluza a la plancha.</li> <li>-Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga y maíz.</li> <li>-Pan -Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo a la plancha.</li> <li>-Ensalada de tomate, lechuga y maíz.</li> <li>-Pan.</li> <li>-Yogur.</li> </ul>
<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>17,84 24,42 76,09 595,56</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,14 26,69 81,42 658,43</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>24,10 20,17 78,35 591,29</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>23,08 20,60 86,99 625,64</p>	<p>Proteína (g) Grasas (g) Carbohidratos Energía (kcal)</p> <p>16,43 20,66 81,90 582,63</p>

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

# MENÚ DE CENAS DE ABRIL DEL 2024.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Calabacín gratinado con jamón.</li> <li>*Ensalada.</li> <li>*Postre lácteo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york.</li> <li>*Arroz cocido.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Puré de patata y zanahoria.</li> <li>*Pechuga de pavo plancha</li> <li>*Ensalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Acelgas esparragadas.</li> <li>*Macedonia de frutas.</li> </ul>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Verduras al vapor.</li> <li>*Filete de ternera al ajillo.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de verduras</li> <li>*Lomo de sajonia/pechuga de pavo.</li> <li>*Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Empanada de carne con cebolla y tomate.</li> <li>*Ensalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Empanada de carne con cebolla y tomate.</li> <li>*Ensalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Burritos de pan de pita rellenos de pollo, tomate, lechuga, pimiento, ketchup, etc.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz...</li> <li>*Batido de frutas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Berenjena/Calabacín relleno.</li> <li>*Yogur con miel y nueces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Wok de tallarines con verduras y gambas.</li> <li>*Compota de frutas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de verduras con pollo y quinoa.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Crema de verduras.</li> <li>*Fiambre de pavo.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc.</li> <li>*Manzana asada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Lenguado empanado con pisto de verduras.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Canelones de espinacas y queso.</li> <li>*Ensalada.</li> <li>*Zummo de frutas natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sopa de ave y verduras.</li> <li>*Fiambre de pavo.</li> <li>*Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Calabacines rellenos de verdura y magra.</li> <li>*Fruta.</li> </ul>

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