

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

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
-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 a la jardinera. -Merluza al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	DÍA DE LOS TRABAJADORES 	-Cocido de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Ensalada de col, lechuga, zanahoria y queso fresco. -Pan blanco.-Fruta de temporada.	-Paella de marisco (jibia, pota y gambas) -Pipirrana de tomate, pepino, maíz, y aceitunas. -Pan blanco. -Actimel.
Proteína (g) 23,63    Grasas (g) 24,02    Carbohidratos 85,97    Energía (kcal) 654,62	Proteína (g) 26,50    Grasas (g) 25,00    Carbohidratos 78,89    Energía (kcal) 646,57	Proteína (g) 18,08    Grasas (g) 18,66    Carbohidratos 83,67    Energía (kcal) 574,96	Proteína (g) 25,26    Grasas (g) 22,22    Carbohidratos 73,00    Energía (kcal) 593,25	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-Ternera a la jardinera (guisantes, zanahoria...) -Patatas fritas. -Ensalada de maíz, lechuga y col, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Potaje de judías pintas con chorizo/pollo. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Cazuela de fideos con verduras. -Cazón al horno. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Espaguetis a la boloñesa (ternera, tomate frito y queso) -Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo escalfado. -Ensalada de tomate, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.
Proteína (g) 26,24    Grasas (g) 23,63    Carbohidratos 75,53    Energía (kcal) 595,37	Proteína (g) 19,73    Grasas (g) 19,28    Carbohidratos 83,09    Energía (kcal) 584,84	Proteína (g) 21,60    Grasas (g) 24,80    Carbohidratos 79,59    Energía (kcal) 636,13	Proteína (g) 19,30    Grasas (g) 21,69    Carbohidratos 81,02    Energía (kcal) 596,51	Proteína (g) 15,72    Grasas (g) 22,97    Carbohidratos 81,40    Energía (kcal) 595,20
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-Sopa de fideos y pollo. -Tortilla de patatas. -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Lentejas estofadas con verduras y chorizo/pollo. -Boquerones fritos. -Ensalada de tomate. -Pan integral. -Fruta de temporada.	FIESTAS DE SAN ISIDRO 	-Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Merluza con zanahoria baby y calabacín guisadas en salsa de tomate. -Patatas fritas. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas. -Pan.-Natillas.
Proteína (g) 19,09    Grasas (g) 23,30    Carbohidratos 76,53    Energía (kcal) 591,20	Proteína (g) 24,46    Grasas (g) 21,07    Carbohidratos 80,80    Energía (kcal) 610,65	Proteína (g) 16,08    Grasas (g) 23,12    Carbohidratos 80,15    Energía (kcal) 592,99	Proteína (g) 24,59    Grasas (g) 24,39    Carbohidratos 76,49    Energía (kcal) 624,03	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
-Crema de verduras, (zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas parisinas al horno. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Macarrones napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Huevo cocido.-Pan blanco. -Fruta temporada.	-Arroz con pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Garbanzos estofados. (tomate,zanahoria y pimentón) -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Yogur.	-Migas con pimientillos asados. -Ensalada de lechuga y zanahoria. -Bacalao frito. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
Proteína (g) 21,46    Grasas (g) 24,73    Carbohidratos 71,54    Energía (kcal) 594,55	Proteína (g) 22,36    Grasas (g) 23,49    Carbohidratos 80,82    Energía (kcal) 614,54	Prot 16,55    Grasas (g) 62,18    Carbohidratos 81,97    Energía (kcal) 611,64	Proteína (g) 19,65    Grasas (g) 22,48    Carbohidratos 82,28    Energía (kcal) 610,05	Proteína (g) 26,43    Grasas (g) 24,12    Carbohidratos 69,55    Energía (kcal) 600,96

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

# MENÚ DE CENAS DE MAYO DEL 2024.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>*Sopa de verduras y quinoa. *Fruta.</p>	<p>*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.</p>	<p>Día internacional de los trabajadores</p>	<p>*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur.</p>	<p>*Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada.</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>*Sopa de ave y verduras. *Queso. *Fruta</p>	<p>*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.</p>	<p>*Pollo al horno con croquetas de espinacas y piñones. *Ensalada de frutas.</p>	<p>*Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.</p>	<p>*Verduras al vapor. *Filete de ternera al ajillo. *Fruta.</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>*Pescado blanco y guisantes con verduras al vapor. *Fruta.</p>	<p>*Calabacín gratinado con jamón y queso. *Ensalada. *Fruta.</p>	<p>Festividad de San Isidro</p>	<p>*Sopa de verduras. *Jamón york/pavo *Ensalada. *Fruta.</p>	<p>*Verduras asadas. *Huevo. *Macedonia de frutas y yogur.</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>*croquetas de espinacas y piñones con guarnición de arroz. *Ensalada de frutas.</p>	<p>*Sopa de arroz con pescado blanco. *Compota de frutas.</p>	<p>*Salmorejo de jamón/bacalao, etc. *Patata cocida. *Fruta.</p>	<p>*Salmón al horno. *Ensalada de patata con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.</p>	<p>*Huevo revuelto con patatas. *Tomate en rodajas *Zumo de frutas natural.</p>

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