

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

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<p>-Arroz con pollo. -Ensalada de lechuga, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,63 Grasas (g) 24,02 Carbohidratos 85,97 Energía (kcal) 654,62</p>	<p>-Crema de verduras (puerro y brócoli) -Caballa en conserva con guarnición de lechuga. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,74 Grasas (g) 25,22 Carbohidratos 79,74 Energía (kcal) 640,90</p>	<p>-Potaje de lentejas jardinera (guisantes, zanahoria...) -Ensalada de tomate, lechuga y queso fresco. -Pan blanco.-Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 18,08 Grasas (g) 18,66 Carbohidratos 83,67 Energía (kcal) 574,96</p>	<p>-Macarrones en salsa de tomate y queso. -Ensalada de tomate,zanahoria , lechuga y maíz.-Pan blanco -Yogur</p> <p>Proteína (g) 25,26 Grasas (g) 22,22 Carbohidratos 73,00 Energía (kcal) 593,25</p>	
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>-Terнера a la jardinera (guisantes, zanahoria...) y guarnición de patatas. -Ensalada de maíz, lechuga y col, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 26,24 Grasas (g) 23,63 Carbohidratos 75,53 Energía (kcal) 595,37</p>	<p>-Espaguetis a la boloñesa (ternera, tomate frito y queso) -Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,30 Grasas (g) 21,69 Carbohidratos 81,02 Energía (kcal) 596,51</p>	<p>-Sopa de fideos con verduras. -Cazón en adobo. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 21,60 Grasas (g) 24,80 Carbohidratos 79,59 Energía (kcal) 636,13</p>	<p>-Potaje de garbanzos calabaza y berza. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 19,73 Grasas (g) 19,28 Carbohidratos 83,09 Energía (kcal) 584,84</p>	<p>-Arroz a la cubana con tomate frito y huevo escalfado. -Ensalada de tomate, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 15,72 Grasas (g) 22,97 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 595,20</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<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>Proteína (g) 22,36 Grasas (g) 23,49 Carbohidratos 80,82 Energía (kcal) 614,54</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>Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66</p>	<p>-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23</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>Proteína (g) 24,20 Grasas (g) 21,08 Carbohidratos 79,90 Energía (kcal) 606,11</p>	<p>-Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan. -Yogur.</p> <p>Proteína (g) 16,08 Grasas (g) 23,12 Carbohidratos 80,15 Energía (kcal) 592,99</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>-Migas con pimientos asados. -Pollo al ajillo. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87</p>	<p>-Lentejas estofadas con arroz y chorizo. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 24,49 Grasas (g) 22,79 Carbohidratos 81,36 Energía (kcal) 628,51</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>Proteína (g) 17,27 Grasas (g) 25,11 Carbohidratos 80,26 Energía (kcal) 592,39</p>	<p>-Potaje de garbanzos con habichuela verde y zanahoria. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga. -Pan blanco. -Fruta de temporada.</p> <p>Proteína (g) 23,38 Grasas (g) 19,31 Carbohidratos 83,15 Energía (kcal) 599,92</p>	<p>-Arroz a la boloñesa. -Huevo a la plancha. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan blanco. -Natillas.</p> <p>Proteína (g) 23,14 Grasas (g) 24,75 Carbohidratos 84,38 Energía (kcal) 656,86</p>

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

# MENÚ DE CENAS DE NOVIEMBRE DEL 2024.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
*Sopa de verduras y quinoa. *Fruta.	*Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de frutas.	*Wok de tallarines con verduras y gambas. *Compota de frutas.	*Lenguado empanado con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur.	Día de todos los Santos
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
*Sopa de ave y verduras. *Queso. *Fruta	*Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces.	*Pollo al horno con croquetas de espinacas y piñones. *Ensalada de frutas.	*Crema de verduras. *Fiambre de pavo. *Fruta.	*Verduras al vapor. *Filete de ternera al ajillo. *Fruta.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*Arroz cocido. *Pechuga de pavo/Jamón serrano. *Ensalada. *Fruta.	*Huevo con patatas. *Ensalada. *Fruta.	*Sandwich de atún. *Ensalada. *Manzana asada.	*Flamenquín. *Ensalada. *Macedonia de frutas con nueces y pasas.	*Tortilla de quesito. *Champiñones/setas salteadas. *Compota de frutas.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*Caldo de verduras. *Pescado de la plancha. *Fruta.	*Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur.	*Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas.	*Calabacines rellenos al horno. *Natillas.	*Pizza vegetal. *Zumo de frutas.

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