

MENÚS DE FEBRERO DEL 2025. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
-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. -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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
-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...) -Salchichas 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. -Natillas.
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
-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.	-Lentejas 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. -Yogur.
Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60	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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
-Cazuela de fideos con verduras(cebolla tomate...) -Ensalada de tomate,col blanca, espárragos y maíz -Queso fresco. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur.		
Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66	Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23	Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68		

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

MENÚ DE CENAS DE FEBRERO DEL 2025.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de picadillo. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Berenjena/Calabacín relleno. *Yogur con miel y nueces. 	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada de arroz, pepino, tomate, maíz... *Batido de fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Empanada de carne con cebolla y tomate. *Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de verduras. *Pescado blanco a la plancha.*Fruta.
<p>LUNES 10</p> <ul style="list-style-type: none"> *Compota de frutas. *Sopa de ave y verduras con picatostes. 	<p>MARTES 11</p> <ul style="list-style-type: none"> *Lenguado a la plancha con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur. 	<p>MIÉRCOLES 12</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada. 	<p>JUEVES 13</p> <ul style="list-style-type: none"> *Ensalada con queso fresco. *Pimiento relleno de arroz , jamón, etc. 	<p>VIERNES 14</p> <ul style="list-style-type: none"> *Musaka de berenjena. *Ensalada de atún.
<p>LUNES 17</p> <ul style="list-style-type: none"> *Puré de zanahoria. *Falafel (croquetas de garbanzo). *Fruta. 	<p>MARTES 18</p> <ul style="list-style-type: none"> *Crema de verduras. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	<p>MIÉRCOLES 19</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz con pescada. *Ensalada. *Fruta. 	<p>JUEVES 20</p> <ul style="list-style-type: none"> *Coliflor cocida y gratinada con queso y jamón york. *Arroz cocido. *Fruta. 	<p>VIERNES 21</p> <ul style="list-style-type: none"> *Espinacas con bechamel. *Fiambre de pavo. *Macedonia de frutas
<p>LUNES 24</p> <ul style="list-style-type: none"> *Verduras al horno con queso gratinado. *Pescado blanco a la plancha. *Fruta. 	<p>MARTES 25</p> <ul style="list-style-type: none"> *Croquetas de champiñón o setas. *Espinacas salteadas. *Ensalada. 	<p>MIÉRCOLES 26</p> <ul style="list-style-type: none"> *Caldo de verduras y quinoa. *Fruta. 	<p>JUEVES 27</p> <p>VIERNES 28</p> <p>FESTIVIDAD POR EL DÍA DE ANDALUCÍA</p>	

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