

MENÚ DE MARZO DEL 2025. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	-Lacitos de pasta a la napolitana (con tomate frito, atún y queso rallado) -Ensalada de tomate, pepino y zanahoria. -Queso fresco. -Pan blanco.-Fruta fresca. Proteína (g) 19,38 Grasas (g) 21,94 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 595,66	-Crema de verduras (Calabaza y zanahoria) -Contramuslo de pollo al horno. -Patatas cocidas. -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) 22,38 Grasas (g) 22,63 Carbohidratos 80,51 Energía (kcal) 615,23	-Potaje de judías pintas con patatas. -Calamar frito. -Ensalada de , tomate, col lombarda, lechuga y maíz. -Pan blanco-Fruta de temporada. Proteína (g) 24,20 Grasas (g) 21,08 Carbohidratos 79,90 Energía (kcal) 606,11	-Arroz a la cubana con tomate. -Huevo a la plancha. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) 18,21 Grasas (g) 25,07 Carbohidratos 74,50 Energía (kcal) 596,68
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
-Sopa de fideos con verduras. (Tomate, zanahoria...) -Muslo de pollo al horno con patatas fritas. -Ensalada lechuga, tomate y pepino. -Pan blanco.-Fruta de temporada. Proteína (g) 22,58 Grasas (g) 24,88 Carbohidratos 80,08 Energía (kcal) 634,60	-Lentejas jardinera (Tomate, guisantes...) -Bacaladilla frita. -Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Pan blanco.-Fruta del tiempo. Proteína (g) 27,65 Grasas (g) 20,82 Carbohidratos 81,07 Energía (kcal) 622,25	-Macarrones con verduras, (calabacín, cebolla)en salsa de tomate y atún. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, maíz y huevo cocido picado. -Pan integral.-Fruta del tiempo. Proteína (g) 18,25 Grasas (g) 23,64 Carbohidratos 81,59 Energía (kcal) 612,19	-Guisillo de ternera con patatas . -Tortilla francesa. -Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 21,80 Grasas (g) 25,05 Carbohidratos 71,53 Energía (kcal) 578,53	-Merluza en salsa de tomate -Arroz cocido. -Pipirrana de tomate, maíz y pepino. -Pan blanco. -Natillas. Proteína (g) 22,26 Grasas (g) 20,26 Carbohidratos 80,22 Energía (kcal) 592,43
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
-Migas con pimientos asados. -Sardinillas en conserva. -Ensalada de tomate y aceitunas. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 24,77 Grasas (g) 21,65 Carbohidratos 81,24 Energía (kcal) 618,87	-Potaje de garbanzos con habichuela verde. -Jamón serrano/Loncha de queso. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 21,20 Grasas (g) 20,85 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 593,05	-Crema de verduras. (Brócoli, puerro...) -Revuelto de pollo en salsa española con dados de patatas al horno -Pan integral. -Fruta de temporada. Proteína (g) 18,54 Grasas (g) 21,86 Carbohidratos 81,19 Energía (kcal) 595,62	-Estofado de habichuelas con patatas. -Merluza al horno. -Ensalada de col, tomate y pepino. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 23,28 Grasas (g) 20,13 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 599,88	-Arroz a la cubana con tomate frito. -Huevo escalfado. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Yogur. Proteína (g) 15,06 Grasas (g) 23,46 Carbohidratos 87,73 Energía (kcal) 622,28
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
-Ensaladilla rusa (mayonesa, atún, huevo, aceitunas) -Pollo/Lomo de cerdo empanado. -Ensalada de tomate, pepino, lechuga y maíz. -Pan blanco.-Fruta del tiempo. Proteína (g) 26,70 Grasas (g) 23,79 Carbohidratos 81,57 Energía (kcal) 647,18	-Potaje de trigo almeriense. -Loncha de queso. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta del tiempo. Proteína (g) 21,20 Grasas (g) 20,85 Carbohidratos 80,16 Energía (kcal) 593,05	-Crema de verduras. (calabacín, puerro...) -Pechuga de pollo al chilindrón (en salsa de tomate). -Patatas al horno. -Pan integral.-Fruta de temporada. Proteína (g) 18,54 Grasas (g) 21,86 Carbohidratos 81,19 Energía (kcal) 595,62	-Lentejas jardinera. -Caballa en conserva. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada. Proteína (g) 23,28 Grasas (g) 20,13 Carbohidratos 81,40 Energía (kcal) 599,88	-Macarrones a la carbonara -Medias lunas de huevo con tomate frito. -Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga y maíz. -Pan blanco. -Actimel. Proteína (g) 15,06 Grasas (g) 23,46 Carbohidratos 87,73 Energía (kcal) 622,28

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

MENÚ DE CENAS DE MARZO DEL 2025.

PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	<ul style="list-style-type: none"> *Verduras al horno con queso gratinado. *Pescado blanco a la plancha. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Croquetas de champiñón o setas. *Espinacas salteadas. *Ensalada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Tortilla de patatas. *Ensalada con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Caldo de verduras y quinoa. *Fruta.
<ul style="list-style-type: none"> *Hamburguesa/Croquetas de garbanzo. *Ensalada con queso fresco. *Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de arroz, patata y verduras. *Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de calabaza. *Huevo cocido. *Macedonia de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Calabacines rellenos al horno. *Natillas. 	<ul style="list-style-type: none"> *Pizza vegetal. *Zumo de frutas.
<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de pescado con verduras. *Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lenguado a la plancha con pisto de verduras. *Macedonia de frutas y yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> *Sandwich vegetal de hummus de garbanzo, pepino, etc. *Manzana asada. 	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada con queso fresco. *Pimiento relleno de arroz, jamón, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> *Musaka de berenjena. *Ensalada de atún.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<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.

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