

# MENÚ DEL MES DE ABRIL DEL 2025. C.E.I.P. LA LIBERTAD.

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
-Tortilla de patatas. -Fiambre de pechuga de pavo. -Ensalada de maíz, lechuga y col, tomate y atún. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Potaje de judías pintas con chorizo/pollo. -Bacalaila frita. -Ensalada de lechuga y tomate. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Cazuela de fideos con verduras. -Tortilla francesa. -Ensalada de lechuga, tomate y maíz. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Guisillo de ternera -Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria. -Pan blanco. -Fruta de temporada.	-Espaguetis en salsa de tomate y queso. -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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
-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.	-Paella con magra de cerdo/pollo. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. -Pan integral. -Fruta de temporada.	-Cocido de garbanzos, calabaza y berza. -Revuelto champiñones. -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. -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) 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
DÍA NO LECTIVO 	-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 pimentillos asados. -Ensalada de lechuga y zanahoria. -Bacalao frito. -Pan blanco. -Fruta de temporada.
	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: manzana, naranja, mandarina, pera y plátano.\*Diariamente como bebida se servirá exclusivamente agua.**

# MENÚ DE CENAS DE ABRIL DEL 2025.

## PROPUESTA PARA COMPLEMENTAR LOS ALMUERZOS

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
*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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
*Pescado blanco y guisantes con verduras al vapor. *Fruta.	*Calabacín gratinado con jamón y queso. *Ensalada. *Fruta.	*Sopa de verduras. *Jamón york/pavo *Ensalada. *Fruta.	*croquetas de espinacas y piñones con guarnición de arroz. *Ensalada de frutas.	*Verduras asadas. *Huevo. *Macedonia de frutas y yogur.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	*Sopa de arroz con pescado blanco. *Compota de frutas.	*Salmorejo de jamón/bacalao, etc. *Patata cocida. *Fruta.	*Salmón al horno. *Ensalada de patata con espárragos, alcachofa cocida, etc. *Fruta.	*Huevo revuelto con patatas. *Tomate en rodajas *Zumo de frutas natural.

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