

LICEO SOROLLA

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con salsa tomate o Coliflor	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Crema de calabaza o Canelones	Macarrones al horno o Alcachofas	Sopa de estrellas o Guisantes con jamón
Ragu de pavo con verduritas o Bacalao al pil-pil	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San jacobos	Hamburguesa completa o Pescado al limón	Pescado al horno con salsa de zanahorias o Nuggets de pollo con tomate aliñado	Filete de ternera milanesa con patatas fritas o Sardinas rebozadas
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Coditos con atún o Champiñon al ajillo	Garbanzos a la madrileña o Menestra de verdura	Judías verdes con jamón o Sopa castellana	Arroz con verduras o Crema de espinacas	Sopa de picadillo o Brocoli
Cinta de lomo con guarnición o Salmón plancha	Pescado a la romana con ensalada o Pechuga de pollo plancha	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Merluza en salsa	Pescado en salsa Marinera o Flamenquines	Tortilla española con ensalada de tomate o Emperador
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Judías blancas estofadas o Corazones de alcachofas	Menestra de verdura o Campiñon al ajillo	Arroz tres delicias o Espinacas con pasas	COCIDO COMPLETO
Filete ternera empanado con patatas fritas o Bacalao con tomte	Pescado a la andaluza con lechuga y maíz o San jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado empanado o Salchichas con puré patata	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<p><i>30 de enero:</i></p>  <p><i>Día de la PAZ.</i></p> <p><small>Angelita Lora Perreño</small></p>	
Espaguetis con chorizo o Coliflor	Lentejas caseras o Brocoli	Puré de la huerta o Guisantes con bacón		
Tortilla francesa con ensalada o Atún en salsa	Pescado en salsa marinera o Carne asada con patatas fritas	Ragú de pavo con verduritas o Pizza casera		
POSTRES	Fruta del tiempo tres veces a la semana y lácteos.			
<p>Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3º de Educación Primaria podrán elegir</p>				



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGÍA (K)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS	202	23	8	8
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	140	28	5	1
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN EN SALSA	269	6	16	20
BACALAO AL PIL PIL	431	19	23	28
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CARNE ASADA	245	1	30	13
CHAMPIÑON AL AJILLO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS CON ATUN	267	44	14	3
COLIFLOR	216	3	3	20
CORAZONES DE ALCACHOFAS	187	14	11	10
CREMA DE CALABACIN	124	23	5	0
CREMA DE CALABAZA	78	15	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPINACAS CON PASAS	256	3	12	20
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4
FILETE DE TERNERA MILANESA	290	15	29	4
FLAMENQUINES	491	17	20	38
GARBANZOS MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON BACON	136	10	6	7
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17

PLATO	ENERGÍA (KCAL)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
JUDIAS VERDES CON JAMON	314	9	9	25
JUDIAS VERDES REHOGADAS	314	9	9	25
LENTEJAS CASERA	282	16	12	17
MACARRONES AL HORNO	241	30	5	11
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EN SALSA	167	5	17	8
NUGGET DE POLLO	242	13	18	13
PATATAS FRITAS	157	18	2	8
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	142	0	15	9
PESCADILLA AL LIMON	359	14	35	18
PESCADO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS	161	5	17	8
PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
PESCADO ANDALUZA CON LECHUGA Y MAIZ	167	5	17	8
PESCADO EMPANADO	105	4	15	3
PESCADO EN SALSA MARINERA	200	7	20	10
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PIZZA CASERA	321	29	10	18
POLLO ASADO	103	2	10	6
PURE DE LA HUERTA	81	15	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	216	5	22	12
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON PLANCHA	297	0	35	18
SAN JACOBO	197	20	3	11
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SOPA CASTELLANA	318	22	12	20
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6
TOMATE ALIÑADO	50	1	0	5
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

AÑO NUEVO, HABITOS NUEVOS.

Cada año que empieza es una oportunidad excelente para reflexionar sobre muchas facetas de nuestra vida y una de ellas, es la alimentación.

Este año podemos dejar atrás viejos hábitos y sustituirlos por otros nuevos y mejores para nuestro cuerpo.

Os proponemos tres hábitos a sustituir:

- ✓ Re bajar o incluso eliminar el **azúcar** que añadimos en cafés, infusiones, yogures, leche, bizcochos. Para las infusiones y yogures lo podemos sustituir por miel cruda o cacao puro; en el caso de los bizcochos, batidos, etc...podemos añadir dátiles, pasas, plátanos maduros. En el caso de añadir azúcar optar por la versión menos refinada: la panela.
- ✓ Disminuir el consumo de **productos** y aumentar el consumo de alimentos. Los productos son alimentos que han sido transformados de alguna manera y a los que se ha añadido otros ingredientes. Basa tu alimentación en alimentos reales.
- ✓ Aumentar el consumo de **verduras y hortalizas**. Añade en todas tus comidas verduras y/o hortalizas. Y que no sea siempre lechuga y tomate y/o pepino. Come de colores y estarás comiendo salud.

