

LICEO SOROLLA

						<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
1º	 				Arroz blanco con salsa de tomate o Acelgas rehogadas	Sopa de picadillo o Alcachofas con bacón	
2º					Pescado a la romana con lechuga y maíz o Nuggets de pollo	Croquetas de jamón patatas fritas o Bacalao al pil-pil	
		<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>	
1º	Arroz tres delicias o Brocoli	Garbanzos guisados o Lombarda con piñones	Judías verdes rehogadas o Crema de espinacas	Sopa de estrellas o Panaché de verdura	Patatas guisadas con costillas o Coliflor		
2º	Filete ternera milanesa con patatas fritas o Pescado al limón	Pescado a la andaluza con ensalada de tomate o San jacobos	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Sardinas rebozadas	Pechuga de pollo plancha con tomate aliñado o Atún encebollado	Pescado en salsa de verdura con guisantes o Hamburguesa completa		
		<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>	
1º	Espirales con bonito o Guisantes con jamón	Sopa de letras o Judías verdes rehogadas	Crema de calabacín o Canelones carne	<b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>DIA NO LECTIVO</b>		
2º	Lomo a la plancha con verduritas o Salmón plancha	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado a la romana con ensalada o Flamenquines				
		<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>	
1º	Arroz blanco con salsa de tomate o Corazones de alcachofas con jamón	Lentejas estofadas o Coliflor	Menestra de verdura o Champiñón al ajillo	Crema de calabaza o Espinacas con pasas	<b>COCIDO COMPLETO</b>		
2º	Tortilla francesa con guarnición o Alitas de pollo en salsa barbacoa	Pescado en salsa de espinacas o Salchichas con puré patata	Pechuga de pollo milanesa con patatas panaderas o Merluza en salsa	Merluza empanada con patatas fritas o Filetes rusos en salsa			
		<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>			
1º	Macarrones con chorizo o Acelgas rehogadas	Garbanzos a la madrileña o Brocoli	Judías verdes con jamón o Ensalada completa				
2º	Ragu de pavo con verduritas o Salmón en salsa	Pescado a la romana con patatas fritas o Pizza casera	Filete de ternera empanado con patatas fritas o Bacalao con tomate				
<b>POSTRES</b>		<b>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</b>					
<p>Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3º de Educación Primaria podrán elegir</p>							



# VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (K)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
						(CAL)	HIDRATOS		
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8					
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20					
ALCACHOFAS CON BACON	132	4	3	11	LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8	LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0	LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS	219	0	18	16
ATUN ENCEBOLLADO	269	6	16	20	MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6	MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
BACALAO PIL-PIL	345	15	18	23	MERLUZA EMPANADA	193	2	26	9
BROCCOLI	213	3	3	20	MERLUZA EN SALSA	161	5	17	8
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23	NUGGET DE POLLO	242	13	18	13
CANELONES DE CARNE	381	38	16	17	PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
CHAMPIÑÓN AJILLO	215	1	5	21	PATATAS FRITAS	27	1	1	2
COLIFLOR	216	3	3	20	PATATAS PANADERA	106	12	2	5
CORAZONES DE ALCACHOFA CON JAMON	132	4	3	11	PATATAS CON COSTILLAS	284	27	13	13
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0	PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
CREMA DE CALABAZA	78	15	3	1	PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17	PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
CROQUETAS DE JAMON	134	30	5	6	PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
ENSALADA COMPLETA	119	10	4	7	PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	42	7	2	1	PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	107	3	13	5
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2	PESCADO ROMANA	105	4	15	3
ESPINACAS A LA CATALANA	256	3	12	20	PIZZA CASERA	433	35	23	22
ESPIRALES CON BONITO	205	26	8	7	POLLO ASADO	108	2	10	6
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4	PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
FILETE DE TERNERA MILANESA	290	15	29	4	RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	216	5	22	12
FILETES RUSOS EN SALSA	324	4	29	22	SALCHICHAS	243	1	14	20
FLAMENQUINES	220	12	23	9	SALMON A LA PLANCHA	297	0	35	18
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19	SALMON EN SALSA	356	1	42	20
GARBANZOS GUISADOS	291	17	11	19	SAN JACOBO	197	20	3	11
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7	SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35	SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
JUDIAS VERDES	314	9	9	25	SOPA DE LETRAS	162	33	6	2
JUDIAS VERDES CON JAMON	314	9	9	25	SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6

**GRASAS MALAS, GRASAS BUENAS: QUIEN ES QUIEN.** Las grasas son necesarias para el cuerpo humano...pero no todas: unas son beneficiosas y otras son perjudiciales.

La "calidad" de la grasa que comes es más importante que la "cantidad" cuando entra en juego nuestra salud y la regulación del peso corporal.

## GRASA QUE DEBEMOS COMER.

- Aceite de oliva virgen extra para aliñar ensaladas, añadir a diferentes platos como cremas, patatas, etc; siempre al finalizar la cocción.- Si lo que necesitamos es sofreír, guisar, será preferible utilizar un aceite de oliva virgen.

- Grasa de embutidos ibéricos o de animales alimentados con pasto (los alimentados con pienso y/o cereales no nos vale...).

- Productos lácteos enteros: leche, yogurt, kéfir, mantequilla. Si son eco mejor que mejor. Hoy en día podemos encontrar este tipo de productos a buenos precios. No hay que abusar de los productos lácteos, pero si los comes, que sean enteros.

- Frutos secos: nueces, nueces de macadamia, almendras.

-Pescados grasos: bonito, caballa, salmón, boquerones.

- Aguacate.



## GRASAS QUE NO DEBEMOS NI DE OLER:

- Grasas tras, totalmente hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas: presentes en la inmensa mayoría de galletas, bollería industrial y productos precocinados o procesados, margarinas.

- Aceites vegetales: aceites de soja, maíz, girasol, cáñamo, canola, algodón. Presentes en productos procesados.

## GRASAS BUENISIMAS QUE NUESTRO CUERPO PRODUCE A TRAVES DE NUESTRA MICROBIOTA.

En nuestros intestinos habitan una gran cantidad y diversidad de bacterias que transforman la fibra en un tipo de grasas (ácidos grasos de cadena corta) esenciales para las células de nuestro intestino.

