


LICEO SOROLLA

					JUEVES 1	VIERNES 2
1º					Arroz tres delicias o Coliflor	Crema de calabacín o Musaca vegetal
2º					Pescado en salsa de verduras o Escalopines con patatas chips	Pechuga de pollo plancha con tomate aliñado o Merluza en salsa
		LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º		<i>Coditos Boloñesa</i> o <i>Lombarda con Piñones</i>	Judías blancas guisadas o Champiñón al ajillo	Arroz con salsa de tomate o Acelgas rehogadas	Menestra de verdura o Canelones	Sopa de fideos o Guisantes con jamón
2º		Lomo plancha con verduritas o Salmón en salsa	Pescado en salsa de espinacas o Nuggets pollo con patatas	Filete ternera milanesa con lechuga y maíz o Bacalao Pil-Pil	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado a la romana con ensalada o Carne asada
		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º		Crema de calabacín o Panaché de verdura	Lentejas caseras o Brócoli	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de letras o Repollo rehogado	Macarrones al horno o Coliflor
2º		Ragú de pollo con patatas fritas o Pescado al limón	Pescado en salsa marinera o Flamenquines	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Emperador al ajillo	Pizza casera o Merluza empanada con lechuga y maíz	Croquetas de jamón con ensalada o Sardinas rebozadas
		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º		Arroz blanco con salsa tomate o Crema de espinacas	Garbanzos madrileña o Alcachofas con bacón	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Sopa de estrellas o Champiñón ajillo	NO LECTIVO
2º		Totilla española con lechuga y maíz o Atún encebollado	Pescado a la romana con tomate aliñado o San jacobos	Pechuga pollo empanada con ensalada o Bacalao con tomate	Hamburguesa completa o Pescado en salsa	
		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º		NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	JUEVES	VIERNES
2º					SANTO	SANTO

POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.
<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	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	188	8	3	15
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACÓN	132	4	3	11
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN ENCEBOLLADO	269	6	16	20
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES	239	19	14	10
CARNE ASADA EN SU JUGO	245	1	30	13
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CODITOS BOLOÑESA	170	26	7	4
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS	201,6	23,973	4,59	8,814
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	42	7	2	1
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESCALOPINES	131	0	19	6
FILETE DE TERNERA MILANESA	290	15	29	4
FLAMENQUINES	491	17	20	38
GARBANZOS MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS GUIADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	314	9	9	25

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
JUDIAS VERDES REHOGADAS	314	9	9	25
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
MACARRONES AL HORNO	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	105	4	15	3
MERLUZA EN SALSA	105	4	15	3
NUGGET DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO EMPANADO	194	10	22	7
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO EN SALSA	86	2	15	2
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	161	5	17	8
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	103	2	10	6
RAGU DE POLLO	154	1	16	10
REPOLLO REHOGADO	48	3	1	3
SALMON EN SALSA	404	1	27	33
SAN JACOBO	197	20	3	11
SARDINAS REBOZADAS	111	1	13	6
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12

DESAYUNOS DIFERENTES PARA DÍAS SORPRENDENTES

Al hablar de desayuno parece que tenemos que tomar unos determinados alimentos que están destinados para ello: galletas, cereales, lácteos. En multitud de ocasiones estos productos nos aportan un exceso de azúcares y de grasas de las “malas” que impiden a nuestro organismo funcionar de manera óptima.



El desayuno es una comida más del día, al igual que la comida y la cena. ¿Por qué entonces lo hacemos tan diferente?



Te damos ideas para desayunos sorprendentes, pruébalos, siente como te aportan energía:

DISFRUTA DE UN DESAYUNO QUE TE ALIMENTE

LACTEOS	HUEVOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur natural con kiwi y nueces. ✓ Yogur natural, cerezas, nueces y chocolate negro ✓ Kéfir de leche de cabra con arándanos y anacardos ✓ Yogur griego con fruta y frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huevos revueltos con aguacate y jamón. ✓ Huevos revueltos con tomate, champiñones y queso. ✓
CEREALES	BATIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur con avena (remojada durante la noche), plátano, nueces. ✓ Leche con avena remojada, cacao puro y avellanas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Batido de leche, plátano y cacao puro. ✓ Batido de leche, plátano y fresas.
PAN	MAS IDEAS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tostada de aguacate y salmón ahumado. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aguacate, almendras y queso curado. ✓ Caballa, tomates, rúcula y almendras. ✓ Queso fresco, frutos secos y tomate con aceite de oliva.