


LICEO SOROLLA (CELIACOS)

				<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
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
	<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
1º	Coditos Boloñesa o Lombarda con Piñones	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
	<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
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
	<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 tomate o Crema de espinacas	Garbanzos madrileña o Alcachofas con bacón	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Sopa de estrellas o Champiñón ajillo	<b>NO LECTIVO</b>
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	
	<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	<b>VIERNES 30</b>
1º	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
2º				<b>SANTO</b>	<b>SANTO</b>

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