


LICEO SOROLLA

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º	NO LECTIVO	FIESTA DEL TRABAJADOR	FIESTA DE LA COMUNIDAD	Coditos con bonito o Panaché de verdura	Arroz blanco con tomate o Brocoli
2º				Pechuga de pollo plancha con guarnición o Pescado en salsa	Pescado a la romana con patatas fritas o Flamenquines
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Ensalada de pasta o Coliflor	Lentejas caseras o Gazpacho	Judías verdes con jamón o Champiñón ajillo	Puré de verdura o Canelones al horno	Ensalada completa o Alcachofas con jamón
2º	Lomo plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Pescado en salsa de zanahoria o Ragu de pavo con verduras	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Pececitos	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San Jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Pescado meniere
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º	Arroz tres delicias o Acelgas rehogadas	FIESTA DE SAN ISIDRO	Puré de la huerta o Ensalada mixta	Garbanzos a la madrileña o Gazpacho	Macarrones a la boloñesa o Guisantes
2º	Tortilla francesa con lechuga y tomate o Bacalao Pil-Pil		Pechuga de pollo empanada con patatas fritas o Atún encebollado	Pescado a la romana con guarnición o Carne asada	Croquetas de jamón con ensalada o Pescado al limón
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º	Arroz con tomate o Espinacas salteadas	Judías blancas estofadas o Brócoli	Menestra de verdura o Musaka vegetal	Ensalada de pasta o Judías verdes rehogadas	Sopa de estrellas o Lombarda con piñones
	Ragú de pavo con verduritas o Salmón al horno	Pescado en salsa de espinacas o Salchichas con puré patata	Filete de ternera empanado con tomate aliñado o Sepia rebozada	Pescado a la andaluza con verduritas o Nuggets de pollo	Escalopines en salsa con patatas fritas o Emperador al ajillo
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1º	Espirales con chorizo o Champiñón al ajillo	Lentejas estofadas o Gazpacho	Ensalada Liceo o Pisto manchego	Sopa de letras Ensaladilla Rusa	
2º	Tortilla española con ensalada o Pescado con gambas	Merluza empanada con lechuga y maíz o Flamenquines	Pizza casera o calamares rebozados	Hamburguesa completa o Bacalao con tomate	
	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	94	4	2	8
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN ENCEBOLLADO	161	5	17	8
BACALAO AL PIL-PIL	302	13	16	20
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES REBOZADOS	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CARNE ASADA	245	1	30	13
CHAMPIÑON AL AJILLO	215	1	5	21
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
COLIFLOR	216	3	3	20
CROQUETAS DE JAMON	134	30	5	6
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADACOMPLETA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES EN SALSA	198	0	20	13
ESPINACAS SALTEADAS	256	3	12	20
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4
FLAMENQUINES	229	12	23	9
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	314	9	9	25
JUDIAS VERDES REHOGADAS	314	9	9	25
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
LOMO PLANCHA	219	0	18	16
MACARRONES BOLOÑESA	170	26	7	4
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	105	4	15	3
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
NUGGET DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECECITOS	366	32	25	15
PECHUGA DE POLLO EMPANADO	194	10	22	7
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA	105	4	15	3
PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EN SALSA	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	201	7	25	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	161	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	103	2	10	6
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS	81	15	3	0
RAGU DE PAVO CON VERDURA	86	0	14	3
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON AL HORNO	297	0	35	18
SAN JACOBO	197	20	3	11
SEPIA REBOZADA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

EL AZUCAR Y SUS ESCONDITES FAVORITOS

EL exceso de azúcar representa un gran problema de salud pública; siendo una de las causas principales de enfermedades y de obesidad infantil. Come alimentos, no productos y minimizarás su ingesta seguro.

DESCUBRE DONDE SE ESCONDE

Todos los **productos** deben llevar una lista de ingredientes; los **alimentos** no. En una naranja bastará con poner que es una naranja; sin embargo en un zumo de naranja sí que deben aparecer. Los ingredientes aparecen en orden decreciente de peso; es decir, el primer ingrediente es el que en mayor cantidad está y el último el que menos. Cuando el azúcar aparece como primer, segundo o tercer ingrediente...HUYE!

El azúcar se esconde bajo un sinfín de sinónimos: jarabe de glucosa, jarabe de maíz, cereales dextrinados, sacarosa, fructosa, harina/cereales dextrinados, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, dextrosa, jarabe de fructosa, maltosa, melaza, lactosa, maltodextrina, miel, agave, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar.



¿Y EL AZUCAR DE LA FRUTA?

El azúcar de la fruta no es "azúcar añadida. El azúcar de la fruta va acompañada de fibra y numerosas vitaminas y minerales que hacen de ellas el tentempié perfecto tanto para nosotros, como para nuestros niños@s.

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

El mejor sustituto es ir acostumbrando el paladar a sabores menos dulces, debemos aprender a saborear los alimentos en su estado natural.

No sustituyas el azúcar por edulcorante, ya que muchos de ellos son perjudiciales para nuestra microbiota intestinal. Para endulzar infusiones, leche o café ves disminuyendo poco a poco la cantidad de azúcar y/o sustituye por miel cruda (no calentada), canela,

En el caso de bollería casera emplea plátanos maduros, dátiles, pasas, compota de manzana; te ayudarán a conseguir un sabor dulce y alimentarás tu salud!