


LICEO SOROLLA

					VIERNES 1
1º					Crema de zanahorias o Repollo rehogado
2º					Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pescado meniere
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
1º	Arroz blanco con tomate o Coliflor	Garbanzos madrileña o Musaka vegetal	Ensalada campera o Panaché de verduras	Coditos a la boloñesa o Acelgas rehogadas	Sopa de fideos o gaspacho
2º	Tortilla francesa con lechuga y tomate o Bacalao pil-pil	Ragú de pavo con verduritas o Pescado en salsa	Filetes de ternera milanesa con zanahorias baby o Boquerones rebozados	Pescado en salsa de espinacas o San jacobos con ensalada	Pollo asado con patatas fritas o Pescado con gambas
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
1º	Ensalada de pasta o Espinacas con pasas	Lentejas caseras o Brócoli	Judías verdes rehogadas o Canelones horno	Sopa de estrellas o Champiñón al ajillo	Arroz tres delicias o Ensalada mixta
2º	Lomo a la plancha con verduras o Salmón horno	Pescado a la romana con lechuga y maíz o Flamenquines	Pollo empanado con patatas panaderas o Sepia rebozada	Pescado en salsa verdura o Salchichas con puré patata	Albóndigas caseras con patatas fritas o Emperador al horno
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
1º	Puré de la huerta o Gaspacho	Judías blancas guisadas o Guisantes con jamón	Arroz con verdura o Alcachofas con bacón	Ensalada completa o Lombarda con piñones	Macarrones con chorizo o Menestra verdura
2º	Ragú de pavo con guarnición o Merluza empanada	Pescado al horno en salsa espinacas o Pizza casera	Tortilla española con tomate aliñado o Atún encebollado	Pescado a la andaluza con verduritas o Nuggets pollo	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
ALBONDIGASCASERAS	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	140	28	5	1
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN ENCEBOLLADO	161	5	17	8
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6
BOQUERONES REBOZADOS	197	7	11	14
BROCOLI	213	3	3	20
CANELONES AL HORNO	239	19	14	10
CHAMPIÑÓN AJILLO	215	1	5	21
CODITOS BOLOÑESA	170	26	7	4
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	42	7	2	1
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA DE VERANO	272	31	10	10
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ESPINACAS CON PASAS	256	3	12	20
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ZANAHORIAS BABY	290	15	29	4
FLAMENQUINES	229	12	23	9
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38
JUDIAS BLANCAS GUIADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	314	9	9	25

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO PLANCHA CON VERDURAS	262	1	18	20
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MENESTRA DE VERDURAS	400	42	22	12
MERLUZA EMPANADA	105	4	15	3
MUSAKA VEGETAL	381	38	16	17
NUGGET DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO ANDALUZA CON VERDURITAS	145	10	17	3
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EN SALSA	86	2	15	2
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	161	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	103	2	10	6
POLLO EMPANADO	194	10	22	7
PURE DE LA HUERTA	66	12	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
REPOLLO REHOGADO	48	3	1	3
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON 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 FIDEOS	162	29	6	2

¡DISFRUTA DE UN VERANO REFRESCANTE!

En verano solemos cambiar parte de nuestra alimentación: comemos helados, refrescos, tenemos más sed.

Tenemos una **OPORTUNIDAD** para enriquecernos o para empobrecernos nutricionalmente hablando. ¿Cuál escoges? **REFRESCOS**.

Sustituye los refrescos por estas ricas aguas saborizadas:

- Agua, rodajas de limón y menta
- Agua, rodajas de lima y frambuesas.
- Agua, albahaca y fresas.
- Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja.

Si vas a beber fuera de casa puedes aprovechar para pedir infusiones con hielo y limón. Refrescan e hidratan de una manera natural respetando tu organismo.



HELADOS

Los helados industriales llevan cantidad de azúcares y grasas perjudiciales. Aprovecha tus estancias en casa para hacer unos ricos helados caseros.

El plátano será nuestro gran aliado. Congela plátanos cortados en trocitos y tendrás una base excepcional para hacer cualquier helado.

- Helado de plátano y lo que quieras: las rodajas congeladas al triturarlas aportan una cremosidad que simula a la perfección a cualquier helado de bola. Añade otras frutas, frutos secos, frutos del bosque, chocolate...harás las delicias de toda la familia!
- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y adereza con chocolate.
- Helado de chocolate: igual que la versión anterior; pero sustituye el chocolate negro en trocitos por cacao en polvo.
- Helado de plátano y fresas.

REFRESCATE, NUTRETE, QUIERETE.