



MENÚ DE DICIEMBRE

Curso 2018-2019

LICEO SOROLLA

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1 ^o	Espirales con chorizo o Espinacas con pasas	Crema de calabaza o Brócoli	Sopa de letras o guisantes con jamón	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	NO LECTIVO
2 ^o	Lomo a la plancha con guarnición o Bacalao al pil-pil	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado al limón	Tortilla española con tomate aliñado o Boquerones fritos		
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1 ^o	Arroz blanco con salsa de tomate o Coliflor	Lentejas guisadas o Alcachofas con bacón	Puré de la huerta o Pisto manchego	Menestra de verdura o Champiñón al ajillo	COCIDO COMPLETO
2 ^o	Croquetas jamón con verduras o Salmón plancha	Pescado a la romana con ensalada o San Jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Merluza en salsa	Filetes ternera a la milanesa con patatas fritas o Pescado al horno	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1 ^o	Macarrones boloñesa o Acelgas rehogadas	Garbanzos a la madrileña o Panaché de verduras	Arroz con verdura o Crema de espinacas	Crema de zanahorias o Judías verdes con jamón	Sopa de estrellas o Brócoli
2 ^o	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Emperador plancha	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o Flamenquines	Tortilla francesa con ensalada o Calamares a la romana	Pescado a la marinera con patatas panaderas o Nuggets de pollo	Hamburguesa completa o Merluza empanada
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
<p>Los alumnos de 1^o y 2^o de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3^o de Educación Primaria podrán elegir</p>					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (K)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	138	16	3	6
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	187	14	11	10
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	191	27	10	5
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BOQUERONES FRITOS	197	7	11	14
BROCOU	151	7	8	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE CALABAZA	78	15	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS DE JAMON CON VERDURITAS	239	30	5	11
EMPERADOR A LA PLANCHA	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPINACAS CON PASAS	307	5	14	24
ESPIRALES CON CHORIZO	259	32	10	8
FILETE DE TERNERA MILANESA	380	15	29	14
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GUIANTES CON JAMON	136	10	6	7

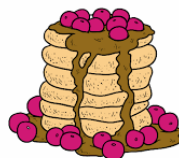
PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO. HIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS GUIADAS	282	16	12	17
LOMO A LA PLANCHA	262	1	18	20
MACARRONES BOLOÑESA	170	26	7	4
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	256	22	18	11
MERLUZA EN SALSA	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS	157	18	2	8
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
POLLO ASADO	350	0	38	22
PUCHERO DE GARBANZOS	291	17	11	19
PURE DE CALABACIN	66	12	3	0
SALMON CON VIRUTE	297	0	35	18
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

TORTITAS PARA LAS TARDES DE NAVIDAD

¿Te apetece cuidar a tus niñ@s por Navidad? Estas tortitas harán las delicias de los más pequeños; además de nutrirles y evitar azúcares y otros ingredientes no saludables.

INGREDIENTES (8 tortitas)

- 80 gramos de harina de avena
- 2 plátanos maduritos
- 2 huevos.



PROCEDIMIENTO

- ✓ Mezcla y bate todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- ✓ Pon un poco de aceite en la sartén y vierte parte de la mezcla. Dale la vuelta cuando veas que salen burbujitas.

OTROS

- ⇒ La harina de avena la puedes hacer tú mismo triturando los copos de avena.
- ⇒ Los plátanos cuanto más maduros mejor; así le aportarán más dulzor a la mezcla.
- ⇒ Puedes añadir por encima chocolate negro, fruta, frutos secos....
- ⇒ Si tienes una plancha, será aún más sencillo que hacerlo a la sartén; además de que ahorrarás tiempo.

¡HAZ TU PROPIA MEZCLA Y A DISFRUTAR!

