



MENÚ DE ENERO

Curso 2018-2019

LICEO SOROLLA B

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
NO LECTIVO	Arroz blanco con salsa tomate o Coliflor	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Crema de calabaza o Canelones	Sopa de estrellas o Guisantes con jamón
	Ragu de pavo con verduritas o Bacalao al pil-pil	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San jacobos	Pescado al horno con salsa de zanahorias o Nuggets de pollo con tomate aliñado	Filete de ternera milanesa con patatas fritas o Sardinas rebozadas
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Coditos con atún o Champiñón al ajillo	Garbanzos a la madrileña o Menestra de verdura	Judías verdes con jamón o Sopa castellana	Arroz con verduras o Crema de espinacas	Sopa de picadillo o Brocoli
Cinta de lomo con guarnición o Salmón plancha	Pescado a la romana con ensalada o Pechuga de pollo plancha	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Merluza en salsa	Pescado en salsa Marinera o Flamenquines	Tortilla española con ensalada de tomate o Emperador
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Judías blancas estofadas o Corazones de alcachofas	Menestra de verdura o Campiñón al ajillo	Arroz tres delicias o Espinacas con pasas	COCIDO COMPLETO
Filete ternera empanado con patatas fritas o Bacalao con toste	Pescado a la andaluza con lechuga y maíz o San jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado empanado o Salchichas con puré patata	
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Espaguetis con chorizo o Coliflor	Lentejas caseras o Brocoli	Puré de la huerta o Guisantes con bacón	Arroz blanco con tomate o Lombarda con piñones	
Tortilla francesa con ensalada o Atún en salsa	Pescado en salsa marinera o Carne asada con patatas fritas	Ragu de pavo con verduritas o Pizza casera	Hamburguesa completa o Pescado al limón	
POSTRES	Fruta del tiempo tres veces a la semana y 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	ENERGÍA (K)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	90	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	322	1	26	23
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	191	27	10	4
ARROZ TRES DELICIAS	195	32	6	4
ATUN EN SALSA	269	6	16	20
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES	381	38	16	17
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COCIDO COMPLETO	670	54	46	27
CODITOS CON ATÚN	241	30	5	11
COLIFLOR	216	3	3	20
CORAZONES DE ALCAHOFA	132	4	3	11
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE CALABAZA	78	15	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPAGUETIS CON CHORIZO	259	32	10	8
ESPINACAS CON PASAS	179	3	12	13
FILETE DE TERNERA EMPANADO	380	15	29	14
FILETE DE TERNERA MILANESA	380	15	29	14
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON BACON	161	10	10	9
GUISANTES CON JAMÓN	224	18	15	8
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	249	10	23	13
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17

PLATO	ENERGÍA	CARBO.	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(KCAL)	HIDRATOS		
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EN SALSA	200	7	20	10
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA	150	4	15	10
PESCADO A LA ROMANA	174	6	15	10
PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO ANDALUZA CON LECHUGA Y MAIZ	217	6	19	13
PESCADO EMPANADO	210	6	15	14
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	195	5	19	11
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE LA HUERTA	66	12	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON PLANCHA	297	0	35	18
SAN JACOBO	240	20	6	15
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SOPA CASTELLANA	253	22	12	13
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE	254	22	13	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
SALCHICHAS	243	1	14	20
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

6 IDEAS PARA EL 2019

El año nuevo ya está aquí y con las nuevas promesas, nuevos objetivos, nuevos retos.

Desde aquí te queremos ofrecer la oportunidad de mejorar tu alimentación y con ello tu salud y la de los tuyos.

Be Healthy :sun: Be Happy

Aquí va nuestro decálogo. Cada mes tiene un objetivo: ¿te unes?

- ✓ **STRES:** Gestiona tu stress. Iníciate en la práctica de mindfulness, meditación, lo que quiera que sea que te ayude. Si, el stress influye en tu metabolismo, en tu microbiota (los bichitos que viven en tus intestinos) y en resumen en tu bienestar y en el de los tuyos.
- ✓ **SABOREA:** pon sabor a tus platos con especias. Descubre nuevos sabores y pon una pizca de salud en tus platos.



- ✓ **BEBE:** hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca tu creatividad a pasear.
- ✓ **PICOTEOS QUE NUTREN:** Sustituye bollería y picoteo "insaludable" por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas....hay un sinfín de posibilidades que te van a "nutrir" en lugar de "desnutrirte".
- ✓ **INNOVA:** cambia tus preparaciones culinarias. Sustituye los fritos por cocciones al vapor, horneados, salteados. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- ✓ **COCINA:** Sustituye los precocinados por comida real. Planifica tus menús semanales y todo será mucho más fácil.

Cocina más cantidad de cada plato y tendrás para un par de días.

¡Y MUEVETE! EL EJERCICIO FÍSICO TE AYUDA EN TODOS Y CADA UNO DE TUS OBJETIVOS.

FELIZ AÑO!