



**MENÚ DE FEBRERO
LICEO SOROLLA B**

Curso 2018-2019

					VIERNES 1
1º					Sopa de picadillo o Acelgas rehogadas
2º					Croquetas de jamón patatas fritas o Bacalao al pil- pil
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
1º	Arroz tres delicias o Brócoli	Garbanzos guisados o Lombarda con piñones	Judías verdes rehogadas o Crema de espinacas	Sopa de estrellas o Panaché de verdura	Patatas guisadas con costillas o Coliflor
2º	Filete ternera milanesa con patatas fritas o Pescado al limón	Pescado a la andaluza con ensalada de tomate o San jacobos	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Sardinias rebozadas	Pechuga de pollo plancha con lechuga y maíz o Atún encebollado	Pescado en salsa de verdura con guisantes o Hamburguesa completa
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
1º	Espirales con bonito o Repollo rehogado	Judías blancas estofadas o Guisantes con bacón	Crema de calabacín o Canelones carne	Arroz con verduras o Acelgas rehogadas	Sopa de letras o Judías verdes con jamón
2º	Lomo a la plancha con verduritas o Salmón plancha	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado a la romana con ensalada o Flamenquines	Ragú de pavo con patatas o Sepia rebozada	Pescado en salsa marinera o Carne asada con guarnición
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
1º	Arroz blanco con salsa de tomate o Corazones de alcachofas con jamón	Lentejas estofadas o Coliflor	Menestra de verdura o Champiñón al ajillo	Crema de calabaza o Espinacas con pasas	COCIDO COMPLETO
2º	Tortilla francesa con guarnición o Alitas de pollo en salsa barbacoa	Pescado en salsa de espinacas o Salchichas con puré patata	Pechuga de pollo milanesa con patatas panaderas o Merluza en salsa	Merluza empanada con patatas fritas o Filetes rusos en salsa	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28		
1º	Macarrones con chorizo o Acelgas rehogadas	Garbanzos a la madrileña o Brocoli	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de estrellas o Guisantes con jamón	
2º	Ragu de pavo con verduritas o Salmón en salsa	Pescado a la romana con patatas fritas o Pizza casera	Filete de ternera empanado con patatas fritas o Bacalao con tomate	Pescado al horno con salsa de zanahorias o Nuggets de pollo con tomate aliñado	
POSTRES		Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			
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					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	Energía (K)	Carbohidrato	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ALITAS DE POLLO EN SALSA BARBACOA	136	0	13	9
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	
ARROZ CON VERDURAS	191	27	10	5
ARROZ TRES DELICIAS	195	196	32	6
ATUN ENCEBOLLADO	215	5	17	13
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CARNE ASADA CON GUARNICION	245	1	30	13
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE CALABAZA	78	15	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA COMPLETA	119	10	4	7
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	42	7	2	1
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPINACAS CON PASAS	256	3	12	20
ESPIRALES CON BONITO	205	26	8	7
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	380	15	29	14
FILETES RUSOS EN SALSA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GARBANZOS GUIRADOS	133	8	11	6
GUISANTES CON BACON	136	10	6	7
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10

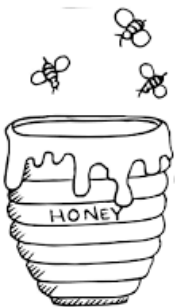
PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO. HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LOMBARDA	165	9	4	11
LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS	262	1	18	20
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	210	6	15	14
MERLUZA EN SALSA	86	0	14	3
NUGGETS DE POLLO CON TOMETA ALIÑADO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS CON COSTILLAS	244	33	10	8
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO ANDALUZA CON ENSALADA DE TOMATE	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURA CON GUISANTES	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	161	5	17	8
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	174	1	20	10
REPOLLO REHOGADO	71	5	2	4
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON A LA PLANCHA	297	0	35	18
SALMON EN SALSA	297	0	35	18
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA REBOZADA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

ENDULZATE DE FORMA NATURAL

Hay muchas formas de otorgar sabor dulce a nuestros platos y postres de forma saludable. Esta práctica evitará el uso de ingredientes refinados como el azúcar blanco; así como el de edulcorantes.

Podremos potenciar el sabor dulce de los alimentos de una forma natural y fácil.

- Sirope de dátiles:** pon los dátiles en remojo. Después péralos y elimina el hueso. Añade agua y tritura. El resultado es una especie de "sirope de dátiles" que puedes almacenar en la nevera y usar para tus preparaciones dulces.
- Plátano maduro:** al estar maduro tendrá más azúcares presentes. Es una excelente forma de endulzar todo tipo de bizcochos. Magdalenas, galletas, etc... además en este tipo de recetas actúa como sustituto del huevo.
- Compota de manzana:** asa la manzana en el microondas, en el horno o en el fuego. Tritúrala. Puedes comértela tal cual o guardarla en la nevera y usar a modo de endulzante.
 - Canela, vainilla:** además de tener infinitas propiedades, estas especias aportan un sabor original, perfecto para suministrar un toque de dulzura y salud.
 - Miel:** conocida por su infinidad de propiedades beneficiosas para la salud.



¿Cuál vas a probar esta semana?