



MENÚ DE MARZO

Curso 2018-2019

LICEO SOROLLA B

					VIERNES 1
1º					NO LECTIVO
2º					
LUNES 4		MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º	NO LECTIVO	Coditos boloñesa o Champiñón al ajillo	Judías blancas guisadas o Acelgas rehogadas	Menestra de verdura o Canelones	Sopa de fideos o Guisantes con jamón
2º		Lomo plancha con verduritas o Salmón en salsa	Filete ternera milanesa con lechuga y maíz o Bacalao pil-pil	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado a la andaluza con ensalada o Tortilla de patata
LUNES 11		MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Crema de calabacín o Panaché de verdura	Lentejas caseras o Brocoli	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de letras o Pisto	Macarrones al horno o Huevos rellenos
2º	Ragu de pollo con patatas fritas o Pescado al limón	Pescado en salsa marinera o Flamenquines	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Emperador al ajillo	Merluza empanada con lechuga y maíz o Nugget pollo	Croquetas de jamón con ensalada o Sardinas rebozadas
LUNES 18		MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Arroz blanco con salsa tomate o Crema de espinacas	Garbanzos madrileña o Alcachofas con bacón	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Sopa de estrellas o Champiñón ajillo	Patatas con carne o Crema de espinacas
2º	Totilla francesa con lechuga y maíz o Atún encebollado	Pescado a la romana con tomate aliñado o San jacobos	Pechuga pollo empanada con ensalada o Bacalao con tomate	Hamburguesa completa o Pescado en salsa	Pescado en salsa de verdura o Salchichas con puré de patata
LUNES 25		MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Espaguetis con chorizo o Coliflor	Lentejas caseras o Brocoli	Puré de la huerta o Guisantes con bacón	Paella valenciana o Lombarda con piñones	Sopa de picadillo o Ensalada completa
2º	Lomo plancha con verduras o Sepia	Pescado en salsa marinera o Carne asada con patatas fritas	Ragú de pavo con verduritas o Pizza casera	Croquetas de jamón con patatas fritas o Pescado al limón	Filete de ternera empanado con guarnición o Merluza en salsa verde
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	188	8	3	15
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ATUN ENCEBOLLADO	215	5	17	13
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
CARNE ASADA	245	1	30	13
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
COLIFLOR	173	8	8	8
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	42	7	2	1
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPAGUETIS BOLOÑESA	170	26	7	4
ESPAGUETIS CON CHORIZO	259	32	10	8
FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE AÑADO	380	15	29	14
FILETE DE TERNERA MILANESA	380	15	29	14
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON JAMON	161	10	10	9
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
HUEVOS RELLENOS	260	3	21	18
JUDIAS BLANCAS GUIADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO. HIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
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	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	210	6	15	14
MERLUZA EN SALSA VERDE	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PESCADO A LA ROMANA CON TOMATE AÑADO	174	6	15	10
PESCADO A LA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	161	5	17	8
PISTO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE LA HUERTA	81	15	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	174	1	20	10
RAGU DE POLLO	174	1	20	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SAN JACOBO	197	20	3	11
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten.

Te sorprenderás con la textura y el sabor.



BECHAMEL DE COLIFLOR:

Elimina las hojas de la coliflor y corta los arbolitos. Introdúcelos en una olla o en un utensilio para cocinar al vapor.

Cuécela o cocínala al vapor. Cuando esté al dente, escurre un poco el agua sobrante y tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

BECHAMEL DE CALABACIN:

Pela el calabacín. Córtales en rodajas /trozos grandes. Cuécelos o cocínalos al vapor. Una vez esté al dente, tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

Opcionalmente puedes añadir a estas suculentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...

ALIMENTATE Y DISFRUTA

