



LICEO SOROLLA B

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	Coditos boloñesa o Coliflor gratinada	Judías blancas estofadas o Panaché de verdura	Crema de zanahoria o Musaka vegetal	Sopa de estrellas o Guisantes con jamón	Arroz tres delicias o Gazpacho
2º	Ragú de pollo con verduritas o Pescado al limón	Pescado en salsa marinera con gambas o Flamenquines	Filete de ternera milanesa con patatas fritas o Bacalao al pil-pil	Pescado a la romana con ensalada o Salchichas con puré de patata	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Sepia rebozada
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	Macarrones con chorizo o Espinacas con pasas	Lentejas guisadas o Brócoli	Judías verdes rehogadas o Champiñón al ajillo	Puré de verdura o Canelones al horno	NO LECTIVO
2º	Lomo a la plancha en salsa con guarnición o Salmón en salsa	Pescado en salsa de verdura o Escalopines con patatas chips	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas o Atún encebollado	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San Jacobo	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
2º					
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	NO LECTIVO	Espaguetis al horno o Guisantes	Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Sopa de letras o Ensalada completa	Arroz con verdura o Brócoli
2º		Pescado empanado con ensalada o Ragú de pavo con verduritas	Hamburguesa completa o Calamares romana	Pescado al horno con guarnición o Nuggets de pollo	Tortilla española con lechuga y tomate o Salmón plancha
	LUNES 29	MARTES 30			
1º	Ensalada de pasta o Menestra de verdura	Garbanzos a la madrileña o Alcachofas con bacón			
2º	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pecado en salsa	Pescado en salsa de espinacas o Pizza casera con patatas			
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	ENERGIA (Kcal)	Carbhidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACON	157	4	6	13
ARROZ CON VERDURAS	191	27	10	5
ARROZ TRES DELICIAS	245	38	5	8
ATUN ENCEBOLLADO	215	5	17	13
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES AL HORNO	381	38	16	17
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
CODITOS BOLOÑESA	240	31	7	10
COLIFLOR GRATINADA	252	20	9	15
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES	198	0	20	13
ESPAGUETIS AL HORNO	337	36	11	17
ESPINACAS CON PASAS	307	5	14	24
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	380	15	29	14
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	250	20	14	11
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS GUIADAS	282	16	12	17

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEINAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS (g)	(g)	(g)
LOMO A LA PLANCHA EN SALSA CON GUARNICION	267	5	18	19
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MIENESTRA DE VEDURAS	246	10	3	21
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO EMPANADA	281	10	22	17
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA CON TOMATE ALIÑADO	217	6	19	13
PESCADO A LA ROMANA	174	6	15	10
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO EMPANADO	210	6	15	14
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PIZZA CASERA	433	35	23	22
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS	82	15	3	1
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	154	1	16	10
RAGU DE POLLO CON VERDURITAS	216	5	22	12
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON EN SALSA	297	0	35	18
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	197	20	3	11
SEPIA REBOZADA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10



¡Y LLEGO LA PRIMAVERA!

La primavera ya ha llegado con infinidad de frutas y verduras de temporada!

¿Quieres saber cuáles son? Aquí las tienes.

FRUTAS	VERDURAS
Fresas, kiwi, limón, níspero, albaricoque, cerezas, melocotón, nectarina, aguacate, frambuesa, pera de verano.	Ajos tiernos, apio, brócoli, cebolla, chirivía, col, coliflor, espinacas, acelgas, judías verdes, lechuga, nabo, patata, puerro, remolacha, rábanos, zanahoria, espárragos...

Experimenta, mezcla, bate, trocea, adereza, lonchea; INVENTA PLATOS DIVERTIDOS Y NUTRITIVOS. Te damos algunas ideas:

VERDURAS	FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> Arroz de brócoli con melocotón, almendras y AOVE (Aceite de oliva virgen extra). Salteado de espinacas con pera, pasas y pollo. Salteado de espárragos verdes con huevo frito y patata cocida. Verduras al horno con patata asada y bonito. Lasaña de aguacate, patata y salmón. 	<ul style="list-style-type: none"> Batido de fresas, plátano y leche. Bizcocho de zanahoria y coco. Batido de cerezas. Mix de yogur natural con melocotón troceado y nueces. Bowl de fresas con anacardos y chocolate (más del 70% de pureza) troceado Rodajas de plátano congelado.