



MENÚ DE MAYO
LICEO SOROLLA B

Curso 2018-2019

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			FIESTA DEL TRABAJADOR	FIESTA DE LA COMUNIDAD	NO LECTIVO
2º					
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Ensalada de pasta o Coliflor	Lentejas caseras o Gazpacho	Judías verdes con jamón o Champiñón ajillo	Puré de verdura o Canelones al horno	Ensalada completa o Alcachofas con jamón
2º	Lomo plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Pescado en salsa de zanahoria o Ragú de pavo con verduras	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Pececitos	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San Jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Pescado meniere
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	Arroz tres delicias o Acelgas rehogadas	Garbanzos a la madrileña o Gazpacho	FIESTA DE SAN ISIDRO	Puré de la huerta o Ensalada mixta	Macarrones a la boloñesa o Guisantes
2º	Tortilla francesa con lechuga y tomate o Bacalao Pil-Pil	Pescado a la romana con guarnición o Carne asada		Pechuga de pollo empanada con patatas fritas o Atún encebollado	Croquetas de jamón con ensalada o Pescado al limón
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	Puré de verdura o judías verdes	Judías blancas estofadas o Brócoli	Menestra de verdura o Musaka vegetal	Ensalada de pasta o Espinacas salteadas	Sopa de estrellas o Lombarda con piñones
	Pizza casera con patatas fritas o Salmón al horno	Pescado en salsa de espinacas o Salchichas con puré patata	Filete de ternera empanado con tomate aliñado o Sepia rebozada	Pescado a la andaluza con verduritas o Nuggets de pollo	Escalopines en salsa con patatas fritas o Emperador al ajillo
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º	Espirales con chorizo o Champiñón al ajillo	Lentejas estofadas o Gazpacho	Ensalada logos o Pisto manchego	Sopa de letras o Ensaladilla rusa	Arroz con tomate o coliflor con besamel
2º	Tortilla española con ensalada o Pescado con gambas	Merluza empanada con lechuga y maíz o Flamenquines	Pechuga de pollo en salsa con patatas o calamares rebozados	Hamburguesa completa o Bacalao con tomate	Pescado a la romana con patatas fritas o Lomo plancha en salsa
POSTRES		Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			
<p align="center">Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran 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	94	4	2	9
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	157	4	6	13
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	9
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN ENCEBOLLADO	215	5	17	13
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES REBOZADOS	367	16	24	23
CANELONES AL HORNO	381	38	16	17
CARNE ASADA	245	1	30	13
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
COLIFLOR	156	3	3	14
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE	53	2	2	4
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES EN SALSA	198	0	20	13
ESPINACAS SALTEADAS	170	8	12	10
ESPIRALES CON CHORIZO	259	32	10	8
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	162	16	3	9
GUIJANTES	224	18	15	8
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11

PLATO	ENERGÍA (KJ)	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
LOMO PLANCHA	267	5	18	19
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MÉRLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y MAIZ	174	6	15	10
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECECITOS	275	24	19	11
PECHUGA DE POLLO EMPANADA	281	10	22	17
PECHUGA DE POLLO EN SALSA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO A LA ROMANA	174	6	15	10
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO ANDALUZA CON VERDURITAS	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	201	7	25	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHOrias	161	5	17	8
PESCADO MENERE	269	1	18	21
PISTO MANCHEGO	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
PURE DE VERDURAS	82	15	3	1
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON AL HORNO	297	0	35	18
SAN JACOBO	240	20	6	15
SEPIA REBOZADA	367	16	24	23
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	350	30	19	16
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
TORTILLA FRANCESA	229	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

ENSALADAS FAMILIARES EN 6 PASOS



1. Elige una base de **verduras**:

Puede ser hoja verde (canónigos, hoja de roble, rúcula, escarola...). Una idea para los niñ@ es picar esta hoja verde; así será más fácil de comer.

2. Elige **hortalizas y/o tubérculos**:

Calabacín, pepino, zanahoria, brécol, coliflor, espárragos, cebollas, apio, patata, boniato. Pueden estar crudos o previamente cocinados. Has de saber que puede haber ensaladas templadas.

3. Añade alguna **fruta**:

Manzana, tomate, aguacate, piña, fresas, frambuesas, arándanos, melocotón



4. Añade **proteína**:

Bonito, pollo, salmón, sardinas, atún, sardinas, anchoas...

5. Pon tu **toque especial**:

Puedes añadir frutos secos para tener un toque "crunchy", semillas de sésamo, pipas de calabaza, aceitunas...dale tu toque persona.

6. **Aliña**.

Un buen aceite de oliva virgen extra, sal marina y vinagre de manzana es el aliño por excelencia; pero hay un mundo por explorar para hacer aliños deliciosos. ¿Has probado una salsa de aguacate y limón? ¿y qué te parece añadir especias como la albahaca?



¡DISFRUTA, NUTRETE Y SALUD!