



MENÚ DE MARZO

Curso 2019-2020

LICEO SOROLLA B

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º	NO LECTIVO	Espirales carbonara o Champiñón al ajillo	Lentejas guisadas o Alcachofas con bacón	Arroz con verdura o Gazpacho andaluz	Sopa de picadillo o Ensalada completa
2º		Pechuga pollo plancha con verduras o Sepia	Pescado a la romana con ensalada de tomate o San jacobos	Croquetas de jamón con ensalada o Sardinas rebozadas	Pescado en salsa zanahoria o Carne asada con patatas
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	Espaguetis con chorizo o Coliflor	Garbanzos guisados o Lombarda con piñones	Arroz tres delicias o Acelgas rehogadas	Menestra de verdura o Champiñón ajillo	Sopa de fideos o Guisantes con jamón
2º	Ragu de pavo con verduritas o Pescado al limón	Pescado en salsa verdura o Salchichas con puré de patata	Filetes rusos en salsa con patatas fritas o Bacalao pil-pil	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Pescado a la andaluza con ensalada o Tortilla de patata
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	Crema de calabacín o Panaché de verdura	Judías blancas guisadas o Brocoli	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de letras o Pisto manchego	Macarrones al horno o Huevos rellenos
2º	Filete de ternera empanado con guarnición o Merluza en salsa verde	Pescado en salsa marinera o Flamenquines	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Salmón horno	Merluza empanada con lechuga y maíz o Nugget pollo	Hamburguesa completa o Pescado en salsa
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	Arroz blanco con salsa tomate o Acelgas con pimentón	Lentejas caseras o Alcachofas con bacón	Crema de zanahorias o Rapollo rehogadas	Sopa de estrellas o Coliflor con bechamel	Patatas con carne o Crema de espinacas
2º	Lomo plancha en salsa con patatas fritas o Atún encebollado	Pescado a la romana con tomate aliñado o San jacobos	Pechuga pollo empanada con patatas o Bacalao con tomate	Totilla francesa con lechuga y maíz o Sepia rebozada	Pescado en salsa de verdura o Pizza casera
	LUNES 30	MARTES 31			
1º	Puré de la huerta o Guisantes con bacón	Garbanzos a la madrileña o Brocoli			
2º	Ragú de pavo con verduritas o Pescado al limón	Pescado en salsa marinera o Escalopines con patatas fritas			
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 CON PIMENTON	94	4	2	8
ALCACHOFAS CON BACON	157	4	6	13
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ TRES DELICIAS	195	32	6	4
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
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
COLIFLOR	156	3	3	14
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABACIN	124	23	5	0
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES	268	2	32	15
ESPAGUETIS CON CHORIZO	285	33	9	13
ESPIRALES CARBONARA	281	29	9	14
FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE AÑADO	374	15	29	22
FILETES RUSOS EN SALSA DE BARBACOA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GARBANZOS GUIRADOS	291	17	11	19
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES CON BACON	161	10	10	9
GUISANTES CON JAMON	161	10	10	9
HAMBURGUESA COMPLETA	439	26	20	28
HUEVOS RELLENOS	260	3	21	18
JUDIAS BLANCAS GUIRADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LENTEJAS GUIRADAS	282	16	12	17

PLATO	ENERGIA	CARBO	PROTEINAS	LÍPIDOS
	(KCAL)	HIDRATOS		
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO PLANCHA EN SALSA	262	1	18	20
MACARRONES AL HORNO	241	30	5	11
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSA VERDE	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS CON CARNE	244	33	10	8
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	196	0	30	8
PESCADO A LA ROMANA	210	8	29	16
PESCADO AL LIMON	197	7	20	10
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURA	145	10	17	3
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	201	8	17	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA	210	10	20	10
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PISTO MANCHEGO	161	5	17	8
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE LA HUERTA	82	15	3	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	174	1	20	10
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	236	8	24	12
REPOLLO REHOGADO	48	3	1	3
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON HORNO	297	0	35	18
SAN JACOBO	344	12	14	27
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA REBOZADA	263	8	19	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	194	35	7	2
SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6
TORTILLA DE PATATA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

EL AZUCAR Y SUS ESCONDITES FAVORITOS

Hoy en día el exceso de azúcar es uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos. Y no solo hablamos de la cantidad de azúcar que añadimos a la leche o al café; sino al “azúcar escondido” en numerosos productos:

cacao soluble, salsas, helados, zumos, etc.

Come alimentos, no productos y te asegurarás la mínima cantidad de azúcar.

DESCUBRE DONDE SE ESCONDE

El azúcar que nos preocupa es aquella que se encuentra en aquellos productos que llevan etiqueta (de verdad, un plátano no conlleva ningún riesgo). Cuando el azúcar aparece como primer, segundo o tercer ingrediente... HUYE!



DIFERENTES NOMBRES PARA EL AZÚCAR

El azúcar se esconde bajo un sinfín de sinónimos: jarabe de glucosa, jarabe de maíz, cereales dextrinados, sacarosa, fructosa, harina/cereales dextrinados, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, dextrosa, jarabe de fructosa, maltosa, melaza, lactosa, maltodextrina, miel, agave, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar.

¿Y EL AZUCAR DE LA FRUTA?

El azúcar de la fruta no es “azúcar añadida. El azúcar de la fruta va acompañada de fibra y numerosas vitaminas y minerales que hacen de ellas el tentempié perfecto tanto para nosotros, como para nuestros niños@s.