



MENÚ DE JUNIO
LICEO SOROLLA B

Curso 2020-2021

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º		Espirales con verdura o Brócoli	Judías blancas estofadas o Gazpacho	Ensalada completa o Alcachofas con jamón	Judías verdes rehogadas o Canelones al horno
2º		Filete ternera milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado en salsa de zanahoria o Salchichas con puré de patata	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Pescado meniere	Merluza empanada o Flamenquines con ensalada
		LUNES 7	MARTES 8	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Arroz blanco con tomate o Acelgas rehogadas	Lentejas caseras o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Macarrones al horno o Gazpacho	Ensalada completa o Guisantes
2º	Tortilla francesa con lechuga y tomate o Bacalao pil-pil	Pescado en salsa marinera o San Jacobos con ensalada	Pechuga de pollo plancha con patatas o Sardinas con ajo y perejil	Pescado a la romana con ensalada o Cinta de lomo con ensalada	Filetes rusos en salsa con patatas o Calamares romana
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17
1º	Coditos con bonito o Espinacas salteadas	Garbanzos a la madrileña o Brócoli	Paella valenciana o Coliflor	Judías verdes con jamón o Gazpacho	Sopa de Estrellas o Ensalada completa
2º	Ragú de pavo con verdura o Salmón al horno	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o Tortilla de patata	Croquetas de jamón con ensalada o Atún a la vizcaína	Pechuga pollo milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado al horno con zanahorias baby o Pizza casera
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24
1º	Ensalada de pasta o Alcachofas con bacón	Sopa de fideos o Pisto manchego	Lentejas guisadas o Champiñón ajillo	Huevos rellenos o Guisantes con jamón	
2º	Lomo a la plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Hamburguesa completa o Emperador al ajillo	Pescado en salsa marinera o Escalopines con patatas fritas	Escalope de ternera con patatas o Pescado en salsa	
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
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomarán Pizza casera el día que vaya en el menú.



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGÍA	CARBOHIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS(g)
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMÓN	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO PIL-PIL	345	15	18	23
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES AL HORNO	381	38	16	17
CHAMPIGNÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO	219	6	18	16
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
COLIFLOR	126	3	3	10
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
EMPERADOR AL AROMA DE ESTRAGÓN	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	282	16	12	17
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ESCALOPE DE TERNERA	333	14	22	21
ESCALOPINES MARSALA	333	14	22	21
ESPINACAS SALTEADAS	132	2	5	11
ESPIRALES ALINEADOS	241	30	5	11
FILETE DE TERNERA MILANESA	333	14	22	21
FILETES EN SALSA	268	2	32	15
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GLISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
HUEVOS RELLENOS	260	3	21	18

PLATO	ENERGÍA	CARBOHIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS(g)
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
MACARRONES AL HORNO	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS	157	18	2	8
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	30	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY	169	3	19	9
PESCADO ANDALUZ	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA	210	10	20	10
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO MENERIE	269	9	18	17
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZALOGOS	433	35	23	22
PURE DE PATATA GUARNICIÓN	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURA	216	5	22	12
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	240	20	6	15
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	111	1	13	6
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

HAZ TUS PROPIAS DELICIAS DE VERANO

Llega el buen tiempo y con él, las ganas de refrescarnos a través de bebidas o helados.

Os ofrecemos diferentes maneras de disfrutar del sabor, a la vez que nos cuidamos:

- **Aguas saborizadas:** son una estupenda opción para hidratarnos, refrescarnos y cuidarnos. Ideal para beber entre horas. Aquí van algunas ideas.
 - Agua, rodajas de limón y menta
 - Agua, rodajas de lima y frambuesas.
 - Agua, albahaca y fresas.
 - Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja.
 - Lava las frutas y hierbas y guárdala en la nevera o bétetela con varios hielos.



- **Batidos:** es una opción perfecta para meriendas. El perfecto sustituto de los zumos. Echa a volar tu imaginación:

- Batido de fresas y plátano.
- Batido de fresas, leche y avena
- Batido de mango y leche de almendras.

- **Helados:** hacer helados caseros es realmente sencillo. Congela fruta

partida en rodajas: plátanos, fresas, mango, uvas...; esos trocitos

congelados harán las delicias de los más pequeños. Prueba también a batirlos: solo la fruta, o mezclado

con leche y/o yogurt.



- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y añade cacao puro o chocolate en trozos.
- Helado de plátano y fresa: ¡tritura la fruta y disfruta!
- Helado de naranja y mango: bate la fruta cortada en trocitos y congelada.



¿CUAL VAS A PROBAR PRIMERO?