



**MENÚ DE SEPTIEMBRE**  
**LICEO SOROLLA B**

Curso 2021-2022

		<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
1º		Ensalada de pasta o Brócoli	Lentejas caseras o Gazpacho	Puré de la huerta o Judías verdes	Ensalada completa o Alcachofas con jamón
2º		Filete ternera milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado en salsa de zanahoria o Ragú de pavo con verduras	Merluza empanada con patatas o Flamenquines con patatas	Pollo asado con patatas fritas o Pescado meniere
	<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
1º	Arroz blanco con tomate o Acelgas rehogadas	Judías blancas estofadas o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Espirales al horno o Gazpacho	Crema de zanahoria 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 panadera o Sardinas con ajo y perejil	Pescado a la romana con ensalada o Cinta de lomo con ensalada	Filete de ternera empanado con patatas fritas o Pescado en salsa verde
	<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
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 Pollo a la milanesa con patatas fritas	Croquetas de jamón con ensalada o Atún a la vizcaína	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado al horno con zanahorias baby o Pizza casera
	<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
1º	Ensalada de pasta o Alcachofas con bacon	Lentejas guisadas o Champiñón ajillo	Sopa de fideos o Pisto manchego	Menestra de verdura o Acelgas rehogadas	
2º	Lomo a la plancha con patatas fritas o Calamares romana	Pescado en salsa marinera o Escalopines con patatas fritas	Hamburguesa completa o Emperador al ajillo	Pescado a la andaluza con patatas fritas o Flamenquines con ensalada	
	<b>POSTRES</b>	<b>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</b>			
<p>Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.</p> <p>Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomarán Pizza casera el día que vaya en el menú.</p>					



# VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA	CARBOHIDRATA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS(g)
ACELGAS REHOGADAS	166	19	5	7
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACÓN	187	14	11	10
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CINTA DE LOMO	219	0	18	16
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	173	7	18	8
ESCALOPINES MARSALA	333	14	22	21
ESPINACAS SALTEADAS	132	2	5	11
ESPIRALES AL HORNO	282	16	12	17
FILETE DE TERNERA EMPANADO	374	15	29	22
FILETE DE TERNERA MILANESA	333	14	22	21
FLAMENQUINES	339	19	25	18
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38
JUDIAS VERDES CON JAMÓN	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA (KJ)	CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS	LÍPIDOS
		GLUCIDOS	FIBRA		
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17	17
LENTEJAS GUIADAS	282	16	12	17	17
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17	17
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5	5
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	196	0	30	8	8
PESCADO A LA ROMANA	210	8	29	16	16
PESCADO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY	167	6	17	8	8
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13	13
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	201	8	17	8	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8	8
PESCADO MENIERE	200	7	20	10	10
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18	18
PIZZA CASERA	385	36	12	22	22
POLLO ASADO	173	0	32	5	5
POLLO MILANESA	348	30	32	11	11
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3	3
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	236	8	24	12	12
SALMÓN AL HORNO	293	0	35	17	17
SAN JACOBO	240	20	6	15	15
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	128	0	15	8	8
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2	2
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21	21

## ¿A QUIEN ALIMENTAS?

¿Sabías que en nuestro sistema digestivo habitan millones de bacterias? Algunas de ellas nos benefician y otras nos perjudican. Forman parte de nuestro sistema de defensa; y tienen diversas funciones en nuestro organismo. Entre ellas ejercen una función moduladora de nuestro sistema inmune.



### ¿Qué comer para alimentar a las bacterias que nos benefician?

- Verduras y frutas: consumir todos los días. Cuanta más variedad de colores contengan, más variada será mi alimentación.
- Introducir setas y tubérculos como la patata y el boniato.
- Grasas: aumentar la ingesta de grasas buenas, ricas en ácidos grasos omega 3, como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado azul (salmón, caballa, bonito, sardinas, boquerones...)
- Proteína: consumir proteínas de calidad, como huevos, pescados, carnes de ave.



### ¿Qué EVITAR comer para cuidar a nuestra microbiota?

- Alimentos procesados.
- Azúcares añadidos.
- Grasas hidrogenadas y aceites refinados (aceite de algodón, cáñamo, etc.).
- Alcohol.

**NUESTRA ALIMENTACION DIARIA DETERMINA LA COMPOSICIÓN DE NUESTRA MICROBIOTA.**