



LICEO SOROLLA

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	DIA DE TODOS LOS SANTOS	Espaguetis Boloñesa o Repollo rehogado	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Judías verdes rehogadas o Lombarda con piñones	Sopa de picadillo o Corazones de alcachofas
2º		Tortilla española con lechuga y maíz o Sardinas rebozadas	Pescado en salsa de verdura o Flamenquines con patatas	Filetes rusos con patatas fritas o Sepia rebozada	Pescado a la romana con ensalada o Muslitos de pollo con patatas
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	Arroz con verduras o Brócoli	Nª SRA DE LA ALMUDENA	Puré de Calabaza o Canelones horno	Judías blancas estofadas o Champiñón ajillo	Sopa de letras o Menestra de verdura
2º	Croquetas de jamón con guarnición o Pescado en salsa de zanahorias		Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Calamares romana	Hamburguesa completa o Caballa en salsa	Pescado a la andaluza con ensalada o Emperador a la plancha
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	Arroz tres delicias o Ensalada completa	Garbanzos a la madrileña o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Espinacas con pasas	Crema de zanahoria o Coliflor con bechamel	Patatas con cotillas o Judías verdes con jamón
2º	Lomo empanado con patatas fritas o Sepia rebozada	Pescado en salsa con gambas o San Jacobo con patatas fritas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y maíz o Merluza en salsa	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana con ensalada o Pizza casera
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	Macarrones con atún o Guisantes con bacón	Lentejas con chorizo o Ensalada completa	Menestra de verdura o Champiñones al ajillo	Puré de verdura o Alcachofas	COCIDO COMPLETO
2º	Ragú de pavo con verduritas o Bacalao a la espalda	Pescado al horno en salsa marinera o Nuggets de pollo con patatas fritas	Filete de ternera milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa	Merluza empanada con patatas fritas o Tortilla francesa	
	LUNES 29	MARTES 30			
1º	Arroz blanco con salsa de tomate o Coliflor	Judías blancas guisadas o Brócoli			
2º	Pechuga pollo plancha con zanahoria baby o Salmón a la plancha	Pescado en salsa de zanahoria o San Jacobos con ensalada			
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes.					
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomaran Pizza casera el día que vaya en el menú.					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	Energía (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATÚN WIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO A LA ESPALDA	284	2	16	24
BROCOLI	151	7	8	10
CABALLA EN SALSA	288	0	36	16
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23
CANELONES AL HORNO	381	38	16	17
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLIFLOR CON BECHAMEL	216	3	3	20
COLIFLOR	161	10	5	11
CORAZONES DE ALCACHOFAS	132	4	3	11
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR A LA PLANCHA	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	223	5	7	19
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
ESPINACAS CON PASAS	170	8	12	10
FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
FILETE DE TERNERA MILANESA	333	14	22	21
FILETES RUSOS	270	3	23	18
FLAMENQUINES	339	19	25	18
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON BACON	161	10	10	9
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO EMPANADO	340	10	15	26
MACARRONES CON ATUN	267	44	14	3
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSA	161	5	17	8
MUSLITOS DE POLLO	136	0	13	9
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PATATAS CON COSTILLAS	239	33	9	8
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	196	0	30	8
PESCADO A LA ROMANA	240	6	18	16
PESCADO AL HORNO EN SALSA MARINERA	164	3	22	8
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA DE GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA	210	10	20	10
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
PURE DE CALABAZA	78	15	3	1
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGÚ DE PAVO CON VERDURITAS	236	8	24	12
REPOLLO REHOGADO	48	3	1	3
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	240	20	6	15
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA REBOZADA	263	8	19	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERAN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la COLIFLOR. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niños a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos DOS recetas de coliflor con la que conquistarás a los grandes y pequeños.

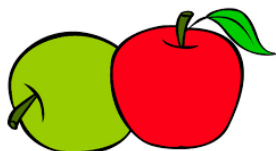


ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA.

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA



Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).

Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo

con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la **pizza** con base de coliflor? ¿y unas **croquetas** de coliflor? INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA.