






LICEO SOROLLA B

		2 de octubre DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA		5 de octubre DÍA MUNDIAL DE LOS DOCENTES		VIERNES 1	
1º		 		 		Puré de la huerta o Guisantes con jamón	
2º						Pechuga pollo milanesa con patatas fritas o Sepia al ajillo	
		LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
1º		Macarrones con verduras o Brócoli	Judías Blancas estofadas o Pisto manchego	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de picadillo o Lombarda con piñones	Ensalada completa o Gazpacho	
2º		Ragú de pavo guisado con verduritas o Salmón al horno	Pescado en salsa de verdura o San Jacobos con ensalada	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Pescado a la romana con ensalada o Carne asada en su jugo	Lomo a la plancha con patatas fritas o Calamares romana	
		LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
1º	NO LECTIVO  DIA DE LA HISPANIDAD			Arroz blanco con salsa tomate o Coliflor	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Sopa de fideos o Repollo rehogado	
2º				Tortilla francesa con ensalada o Pescado rebozado con ensalada	Pescado al horno con salsa de espinacas o Nuggets de pollo con patatas fritas	Albóndigas caseras con patatas panaderas o Atún a la vizcaína	
		LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
1º		Espaguetis con chorizo o Guisantes con jamón	Puchero de garbanzos o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Alcachofas con jamón	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Patatas con costillas o Brócoli	
2º		Filete empanado con lechuga y tomate o Pescado al limón	Pescado a la romana con tomate aliñado o Cinta de lomo en su jugo	Hamburguesa completa o Sepia rebozada	Pollo asado con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Merluza empanada con lechuga y maíz o Flamenquines con ensalada de maíz	
		LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
1º		Arroz blanco con tomate o Menestra de verdura	Crema de calabaza o Canelones horno	Codillos al horno o Gazpacho	Menestra de verdura o Champiñón ajillo	Sopa de letras o Coliflor con bechamel	
2º		Ragú de pavo con patatas fritas o Pescado al horno	Pescado a la andaluza con ensalada o Salchichas con puré	Croquetas de jamón con tomate aliñado o Bacalao pil-pil	Pollo asado con patatas fritas o Pizza casera	Pescado en salsa de zanahorias con patatas o Tortilla patata con tomate y maíz	
		POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
<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	Energía (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	188	8	3	15
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ALUBIAS BLANCAS	271	14	11	17
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES HORNO	381	38	16	17
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CINTA DE LOMO EN SU JUGO	269	1	18	21
CODITOS AL HORNO	241	30	5	11
COLIFLOR	126	3	3	10
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA COMPLETA	162		2	14
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPAGUETIS CON CHORIZO	285	33	9	13
FILETE EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	374	15	29	22
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUI SANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS GUIASADAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO A LA PLANCHA	219	0	18	16
MACARRONES CON VERDURAS	241	30	5	11
MENESTRA DE VEDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MUGGETS DE POLLO	242	13	18	13

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PATATAS CON COSTILLAS	239	33	9	8
PATATAS FRITAS	157	18	2	8
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO AL HORNO	193	6	20	10
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	201	7	25	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	201	7	25	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	201	8	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	193	2	26	9
PESCADO REBOZADO	202	4	15	14
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PISTO MANCHEGO	161	5	17	8
PIZZA CASERA	385	36	12	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
POLLO MILANESA	348	30	32	11
PUCHERO DE GARBANZOS	291	17	11	19
PURE DE CALABACIN	66	12	3	
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO GUISADO CON VERDURITAS	216	5	22	12
REPOLLO	48	3	1	3
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMÓN	293	0	35	17
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SEPIA AL AJILLO	124	0	22	4
SEPIA REBOZADA	263	8	19	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE FIDEO	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	194	35	7	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

PROBIOTICOS, PREBIOTICOS Y SIMBIOTICOS

Hoy en día oímos hablar mucho de probióticos, prebióticos y simbióticos. ¿Sabemos qué significa y para qué sirven?

Probióticos: Según la OMS, son microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidad adecuada ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del huésped. Algunos ejemplos son: yogur, probióticos como suplementación, formulas infantiles con probióticos, etc.. **Prebióticos:** son sustancias que van a alimentar a las bacterias beneficiosas que tenemos en nuestro organismo. Están mayoritariamente en alimentos de origen vegetal: ajo, cebolla, alcachofas, plátanos, etc... De ahí la importancia de que las frutas y verduras siempre estén presentes en nuestro plato.



Simbiótico: se refiere a los productos que contienen probióticos y prebióticos.

Tanto los probióticos, las prebióticos y los simbióticos benefician a nuestra microbiota, favoreciendo la proliferación de aquellas especies que nos benefician e inhibiendo el crecimiento de aquellas especies que nos pueden perjudicar. [Este equilibrio es esencial para mantener en buen estado a nuestro sistema inmune.](#)

¡COME FRUTA Y VERDURAS TODOS LOS DIAS!