



## MENÚ DE ENERO

Curso 2021-2022

### LICEO SOROLLA

<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Coditos con atún o Champiñón al ajillo	Garbanzos a la madrileña o Menestra de verdura	Judías verdes con jamón o Coliflor con bechamel	Arroz con verduras o Crema de espinacas	Sopa de picadillo o Brocoli
Cinta de lomo con guarnición o Salmón plancha	Pescado a la romana con ensalada o Pechuga de pollo plancha	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Merluza en salsa	Pescado en salsa Marinera o Flamenquines	Tortilla española con ensalada de tomate o Sepia rebozada
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Lentejas caseras o Brocoli	Puré de la huerta o Guisantes con bacón	Arroz blanco con tomate o Lombarda con piñones	Sopa de letras o Panache de verdura
Filete ternera empanado con patatas fritas o Bacalao con tomate	Pescado en salsa marinera o Pechuga villaroy de patata	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas o Sepia rebozada	Pescado a la andaluza con brócoli rehogado o Croquetas y empanadillas	Ragú de pavo con verduritas o Pizza casera
<b>LUNES 24</b>	<b>MARTES 25</b>	<b>MIÉRCOLES 26</b>	<b>JUEVES 27</b>	<b>VIERNES 28</b>
Espaguetis gratinados con verduras o Coliflor rehogada	Judías blancas estofadas o Corazones de alcachofas	Menestra de verdura o Champiñón al ajillo	Crema de calabaza o Brocoli rehogado	Arroz tres delicias o Espinacas con pasas
Tortilla francesa con ensalada o Atún en salsa	Merluza empanada con lechuga y maíz o San jacobos	Pollo asado con patatas fritas o Calamares romana	Hamburguesa completa o Caballa en salsa	Pescado en salsa tomate o Salchichas con puré patata
<b>LUNES 31</b>				
Crema de zanahorias o Menestra de verdura				
Pechuga pollo empanada con patatas o Bacalao con tomate				
<b>POSTRES</b>	<b>Fruta del tiempo tres veces a la semana y lácteos</b>			

Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.

Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomarán Pizza casera el día que vaya en el menú.



# VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (Kc)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN EN SALSA	269	6	16	20
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	114	3	3	10
CABALLA EN SALSA	288	0	36	16
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CHAMPiÑON AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
CODITOS CON ATUN	241	30	5	11
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
COLIFLOR REHOGADA	144	7	7	7
CORAZONES DE AL CACHOPAS	132	4	3	11
CREMA DE CALABACIN	124	23	5	0
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
ESPAQUETIS GRATINADOS CON VERDURAS	254	36	10	7
ESPINACAS	132	2	5	11
FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	374	15	29	22
FILETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS A LA MADRIENA	291	17	11	19
GUISANTES CON BACON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35

PLATO	ENERGIA			
	KCAL	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSA	167	5	17	8
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PECHUGA VILLARROY	309	12	18	21
PESCADO A LA ROMANA	240	6	18	16
PESCADO ANDALUZA CON BROCOLI REHOGADO	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA DE TOMATE	160	4	27	4
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	174	1	20	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	491	17	20	38
SEPIA REBOZADA	263	8	19	17
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
TORTILLA ESPAÑOLA	238	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

## 6 IDEAS PARA EL 2022

El año nuevo ya está aquí y con las nuevas promesas, nuevos objetivos, nuevos retos.

Desde aquí te queremos ofrecer la oportunidad de mejorar tu alimentación y con ello tu salud y la de los tuyos.



Aquí va nuestro decálogo. Cada mes tiene un objetivo: ¿te unes?

- ✓ **STRES:** Gestiona tu stress. Iníciate en la práctica de mindfullnes, meditación, lo que quiera que sea que te ayude. Si, el stres influye en tu metabolismo, en tu microbiota (los bichitos que viven en tus intestinos) y en resumen en tu bienestar y en el de los tuyos.
- ✓ **SABOREA:** pon sabor a tus platos con especias. Descubre nuevos sabores y pon una pizca de salud en tus platos.
- ✓ **BEBE:** hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca tu creatividad a pasear.
- ✓ **PICOTEOS QUE NUTREN:** Sustituye bollería y picoteo “insaludable” por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas....hay un sinfin de posibilidades que te van a “nutrir” en lugar de “desnutrirte”.
- ✓ **INNOVA:** cambia tus preparaciones culinarias. Sustituye los fritos por coccciones al vapor, horneados, salteados. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- ✓ **COCINA:** Sustituye los precocinados por comida real. Planifica tus menús semanales y todo será mucho más fácil. Cocina más cantidad de cada plato y tendrás para un par de días.



¡Y MUEVETE! EL EJERCICIO FISICO TE AYUDA EN TODOS Y CADA UNO DE TUS OBJETIVOS.

FELIZ AÑO!