



MENÚ DE NOVIEMBRE

Curso 2022-2023

LICEO SOROLLA

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º	DIA DE TODOS LOS SANTOS		Espaguetis con chorizo o Coliflor	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Judías verdes rehogadas o Lombarda con piñones
2º			Tortilla española o Sardinas rebozadas	Pescado a la andaluza o Flamenquines	Filetes rusos o Caballa en salsa
G			Lechuga y maíz	Ensalada	Patatas fritas
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Arroz con verduras o Brócoli rehogado	Judías blancas estofadas o Champiñón ajillo	Nª SRA DE LA ALMUDENA	Puré de Calabaza o Canelones horno	Sopa de letras o Menestra de verdura
2º	Croquetas de jamón o Pescado en salsa de zanahorias	Pescado en salsa marinera o San Jacobos		Pollo asado o Salmón en salsa	Pescado a la andaluza o Tortilla de patatas
G	Ensalada	Brócoli		Patatas fritas	Ensalada
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 costillas o Judías verdes con jamón
2º	Lomo plancha o Bacalao con tomate	Pescado en salsa con gambas o Escalopines en salsa	Pechuga de pollo a la plancha o Merluza en salsa	Albóndigas a la jardinera o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana o Pizza casera
G	Patatas Fritas	Lechuga y zanahoria	Tomate aliñado	Patatas panaderas	Ensalada
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º	Macarrones Boloñesa 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 Emperador a la plancha	Pescado en salsa marinera o Nuggets de pollo	Filete de ternera milanesa o Pescado en salsa	Merluza empanada o Tortilla francesa	
G	Patatas fritas	Patatas panaderas	Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1º	Arroz blanco con salsa de tomate o Coliflor	Judías blancas guisadas o Brócoli	Sopa de letras o Alcachofas con bacón		
2º	Pechuga pollo plancha o Salmón a la plancha	Pescado en salsa de zanahoria o San Jacobos	Hamburguesa completa o Pescado al limón		
G	Zanahoria baby	Ensalada	Patatas fritas		

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.

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



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	Energía (K)	Carbohidrato	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	271	14	11	17
ARROZ CON SALSAS DE TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN A LA VIZCAINA	268	6	21	18
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	213	3	3	20
CABALLA EN SALSAS	288	0	36	16
CANELONES AL HORNO	381	38	16	17
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLIFLOR	107	3	3	9
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	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
ESCALOPINES EN SALSAS	268	2	32	15
ESPAGUETIS CON CHORIZO	285	33	9	13
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	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
LENTEJAS A LA BURGALESA	222	16	12	12
LENTEJAS CON CHORIZO	282	16	12	17
LOMBARDA	165	9	4	11
LOMO PLANCHA	262	1	18	20
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSAS	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PATATAS CON COSTILLAS	239	33	9	8
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMÓN	202	1	32	8
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSAS DE ZANAHORIAS	201	8	17	8
PESCADO ROMANA	240	6	18	16
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE CALABAZA	169	37	3	1
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	236	8	24	12
SALMON EN SALSAS	297	0	35	18
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	240	20	6	15
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

DESAYUNOS CON AVENA

La avena es un cereal muy conocido por sus múltiples propiedades.

- Rico en proteínas de gran valor biológico.
- Fuente de carbohidratos de absorción lenta, lo que te mantiene saciado y evita los picos de glucosa
- Fuente de fibra.
- Alimenta a nuestras bacterias intestinales (microbiota).

Para que puedas incorporarla en tu día a día, te ofrecemos unas ideas de desayunos con avena:

- **Porridge de avena con cacao:** pon en líquido (leche, leche vegetal, agua) avena y déjala cocer durante unos minutos o simplemente déjala en remojo toda la noche. Cuando espese, añade cacao puro en polvo o unas virutas de chocolate de más del 70%.
- **Yogur con avena, fruta y frutos secos.** En un cuenco vierte el contenido de un yogur natural, añade la avena y deja en reposo un tiempo hasta que espese (ideal la noche anterior). Añade fruta (plátano, manzana, piña...) y frutos secos (nueces, almendras). Yogur con avena, manzana y nueces. Yogur con avena, plátano y cacahuets. Yogur con avena, piña y almendra.



- **Bizcocho rápido de avena, huevo y plátano.** Muele 50 gramos de avena, añade ½ huevos, 1 plátano y levadura. Mezcla todo. Ponlo en un recipiente de ración individual e introdúcelo en el microondas 2 minutos.

Debes saber que para obtener el máximo beneficio de este maravilloso alimento, debes bien cocinarlo o dejarlo en remojo.

