



MENÚ DE MARZO
LICEO SOROLLA

Curso 2022-2023

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			Lentejas caseras o Lombarda con piñones	Judías verdes rehogadas o Ensalada completa	Sopa de picadillo o Corazones de alcachofas
2º			Pescado en salsa de verdura o Flamenquines	Albóndigas jardinera o Sepia rebozada	Pescado a la romana o Muslitos de pollo
G			Lechuga y maíz	Patatas horno	Patatas fritas
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Arroz con verduras o Brócoli rehogado	Judías blancas estofadas o Pisto manchego	Puré de Calabaza o Canelones horno	Menestra de verduras o Gazpacho andaluz	Sopa de letras o Coliflor con jamón
2º	Croquetas de jamón o Pescado en salsa	Pescado en salsa zanahoria o Salchichas	Pechuga de pollo plancha o Calamares romana	Hamburguesa completa o Caballa en salsa	Pescado a la andaluza o Filetes rusos
G	Lechuga y tomate	Puré de patata	Zanahorias baby	Patatas fritas	Calabacín rehogado
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	Espirales con salsa de verdura o Ensalada completa	Garbanzos a la madrileña o Guisantes con jamón	Sopa de estrellas o Espinacas con pasas	Crema de zanahoria o Coliflor con bechamel	Arroz con tomate o Judías verdes con jamón
2º	Lomo en salsa o Emperador al ajillo	Pescado en salsa con gambas o San Jacobo	Pechuga de pollo empanada o Merluza en salsa	Albóndigas a la jardinera o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana o Pizza casera
G	Patatas panaderas	Brócoli	Tomate y maíz	Patatas dado	Lechuga y tomate
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	DIA DEL PADRE	Ensalada de Pasta o Champiñones al ajillo	Puré de calabacín o Gazpacho andaluz	Arroz con verdura o Brócoli	Sopa de estrellas o Musaka vegetal
2º		Ragú de pavo o Bacalao a la espalda	Filete de ternera milanesa o Pescado en salsa	Merluza empanada o Lomo a la plancha	Tortilla de patata o Merluza a la bilbaína
G		Verduritas	Patatas fritas	Lechuga y maíz	Lechuga y tomate
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º	Pasta con atún o Coliflor	Judías blancas guisadas o Brócoli	Puré de calabaza o Lombarda con pasas	Judías verdes rehogadas con jamón o Gazpacho andaluz	NO LECTIVO
2º	Pechuga pollo plancha o Salmón a la plancha	Pescado en salsa de zanahoria o San Jacobo	Pollo asado o Bacalao pil-pil	Lomos de merluza romana o Escalopines en salsa	
G	Guisantes	Ensalada tomate	Patatas fritas	Patatas panaderas	
POSTRES		Fruta del tiempo (3 días en 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 (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS	166	19	5	7
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ATUN A LA VIZCAINA	268	6	21	18
BACALAO A LA ESPALDA	302	13	16	20
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CABALLA EN SALSA	288	0	36	16
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COLIFLOR	156	3	3	14
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
COLIFLOR CON JAMON	216	3	3	20
CORAZONES DE ALCACHOFA	132	4	3	11
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
EMPERADOR EN SALSA	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162		2	14
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES EN SALSA	278	0	28	18
ESPINACAS CON PASAS	170	8	12	10
ESPIRALES CON SALSA DE VERDURA	241	30	5	11
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
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES CON JAMON	161	10	10	9
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17

PLATO	ENERGIA	CARBO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	338	20	14	20
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO EN SALSA	262	1	18	20
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSA	167	5	17	8
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
MUSLITOS DE POLLO	196	0	22	12
PASTA CON ATUN	267	44	14	3
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ROMANA	240	6	18	16
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA DE GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	201	7	25	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	201	8	17	8
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PISTO MANCHEGO	161	5	17	8
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE CALABACIN	247	46	9	1
PURE DE CALABAZA	78	15	3	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	174	1	20	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	240	20	6	15
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	263	23	15	12

DESAYUNOS DIFERENTES PARA DÍAS SORPRENDENTES



Al hablar de desayuno parece que tenemos que tomar unos determinados alimentos que están destinados para ello: galletas, cereales, lácteos. En multitud de ocasiones estos productos nos aportan un exceso de azúcares y de grasas de las “malas” que impiden a nuestro organismo funcionar de manera óptima.

El desayuno es una comida más del día, al igual que la comida y la cena. ¿por qué entonces lo hacemos tan diferente?

Te damos ideas para desayunos sorprendente, pruébalos, siente como te aportan energía:

LACTEOS	HUEVOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur natural con kiwi y nueces. ✓ Yogur natural, cerezas, nueces y chocolate negro ✓ Kéfir de leche de cabra con arándanos y anacardos ✓ Yogur griego con fruta y frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huevos revueltos con aguacate y jamón. ✓ Huevos revueltos con tomate, champiñones y queso.
CEREALES	BATIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur con avena (remojada durante la noche), plátano, nueces. ✓ Leche con avena remojada, cacao puro y avellanas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Batido de leche, plátano y cacao puro. ✓ Batido de leche, plátano y fresas.
PAN	MAS IDEAS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tostada de aguacate y salmón ahumado. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aguacate, almendras y queso curado. ✓ Caballa, tomates, rúcula y almendras. ✓ Queso fresco, frutos secos y tomate con aceite de oliva.

¡¡¡DISFRUTA DE UN DESAYUNO QUE TE ALIMENTE!!!