



**MENÚ DE JUNIO
LICEO SOROLLA**

Curso 2022-2023

				JUEVES 1	VIERNES 2
1º				Ensalada completa o Alcachofas con jamón	Judías verdes rehogadas o Canelones al horno
2º				Albóndigas jardinera o Pescado meniere	Merluza a la romana o Salchichas
G				Patatas fritas	Puré de Patatas
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º	Arroz blanco con tomate o Acelgas rehogadas	Lentejas caseras o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Macarrones al horno o Gazpacho	Puré de calabaza o Huevos rellenos
2º	Tortilla francesa o Bacalao pil-pil	Pescado en salsa marinera o San Jacobos	Pechuga de pollo plancha o Sardinas con ajo y perejil	Pescado a la andaluza o Cinta de lomo	Escalope de ternera o Calamares romana
G	Lechuga y zanahoria	Ensalada tomate	Patatas fritas	Calabacín	Lechuga y maíz
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º	Ensalada de pasta o Espinacas salteadas	Judías blancas o Brócoli	Arroz con tomate o Coliflor	Judías verdes con jamón o Gazpacho	Sopa de Estrellas o Ensalada completa
2º	Ragú de pavo o Salmón al horno	Pescado a la andaluza o Tortilla de patata	Croquetas de jamón o Atún a la vizcaína	Pechuga pollo milanesa o Pescado en salsa	Pescado al horno o Pizza casera
G	Verduritas vapor	Tomate y aceitunas	Ensalada	Lechuga y zanahoria	Patatas fritas
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	
1º	Ensalada de pasta o Alcachofas con bacón	Crema de calabacín o Ensalada completa	Lentejas guisadas o Champiñón ajillo	Sopa de picadillo o Judías verdes con jamón	
2º	Lomo a la plancha o Pescado con gambas	Pechuga de pollo plancha o Calamares romana	Pescado en salsa marinera o Escalopines	Hamburguesa completa o Merluza en salsa	
G	Patatas horno	Guisantes	Brócoli	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	ENERGIA	CARBOHIDR	PROTEÍNAS	LÍPIDOS(g)
ACELGAS	202	23	8	8
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO	219	0	18	16
COLIFLOR	156	3	3	14
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	223	5	7	19
ESCALOPE DE TERNERA	333	14	22	21
ESCALOPINES	278	0	28	18
ESPINACAS SALTEADAS	132	2	5	11
GAZPACHO	162	16	3	9
GUI SANTES CON JAMON	250	20	14	11
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
HUEVOS RELLENOS	260	3	21	18
JUDIAS BLANCAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA	CARBOHIDR	PROTEÍNAS	LÍPIDOS(g)
MACARRONES AL HORNO	241	30	5	11
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA ROMANA	210	8	29	16
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA	193	2	26	9
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
PURE DE CALABAZA	169	37	3	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMÓN	226	0	24	14
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	128	0	15	8
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	172	15	8	9
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

REFRESCOS DE VERANO

Llega el buen tiempo, las barbacoas, encuentros con amig@s y esos momentos en los que nos apetece beber líquidos refrescantes. En muchas ocasiones, las elecciones que hacemos no son las más beneficiosas: bebidas alcohólicas, refrescos edulcorados/azucarados, etc..., perjudican seriamente a nuestro organismo y a nuestra microbiota.

Puedes refrescarte, sin renunciar al placer, con estas ideas:

AGUAS SABORIZADAS:

- Agua, rodajas de limón y menta.
- Agua, rodajas de lima y frambuesas.
- Agua, albahaca y fresas.
- Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja.



BEBIDAS FERMENTADAS:

- **Kombucha:** es una bebida fermentada obtenida a partir de té endulzado fermentado. Ayuda a equilibrar y enriquecer nuestra microbiota, y por tanto a fortalecer a nuestro sistema inmune.
- **Kéfir de agua:** este líquido parecido al agua, además de poder encontrarlo en diferentes sabores (limón, jengibre, frutos rojos...), añade microorganismos beneficiosos para nuestra salud en cada sorbo.

GRANIZADOS

Si tienes hielo y una batidora potente... ¡Tienes granizado al instante!

- Granizado de limón
- Granizado de sandía.
- Granizado de melón.
- Granizado de piña.



Simplemente debes picar hielos y añadir tu fruta favorita. Además, si quieres darle un toque extra, puedes añadir menta, albahaca, etc...

REFRESCATE, CUIDATE Y DISFRUTA.