



MENÚ DE SEPTIEMBRE

Curso 2023-2024

LICEO SOROLLA B

			MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º			Ensalada de pasta o Brócoli	Lentejas caseras o Gazpacho	Puré de la huerta o Judías verdes
2º			Filete ternera milanesa o Pescado en salsa	Pescado en salsa de zanahoria o Ragú de pavo	Filetes rusos o Caballa en salsa
G			Patatas fritas	Verduritas	Patatas panaderas
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Arroz blanco con tomate o Acelgas rehogadas	Judías blancas estofadas o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Espirales al horno o Gazpacho	Crema de zanahoria o Guisantes
2º	Tortilla francesa o Bacalao pil-pil	Pescado en salsa marinera o San Jacobos	Pechuga de pollo plancha o Sardinas rebozadas	Pescado a la romana o Cinta de lomo plancha	Filete de ternera empanado o Pescado en salsa verde
G	Lechuga y zanahoria	Ensalada	Patatas horno	Ensalada lechuga y maíz	Patatas fritas
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Coditos con bonito o Espinacas salteadas	Garbanzos a la madrileña o Brócoli	Paella valenciana 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 Pollo a la milanesa	Croquetas de jamón o Atún a la vizcaína	Albóndigas a la jardinera o Pescado en salsa	Pescado al horno o Pizza casera
G	Verduras rehogadas	Tomate aliñado	Ensalada lechuga y tomate	Patatas fritas	Guisantes rehogados
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Ensalada de pasta o Alcachofas con bacon	Lentejas guisadas o Acelgas rehogadas	Sopa de fideos o Pisto manchego	Menestra de verdura o Champiñón ajillo	Ensalada completa o Gazpacho andaluz
2º	Lomo a la plancha o Calamares romana	Pescado en salsa marinera o Escalopines	Hamburguesa completa o Emperador al ajillo	Pescado a la andaluza o Flamenquines	Pollo asado o Pescado maniere
G	Brócoli	Zanahorias baby	Patatas fritas	Ensalada lechuga y tomate	Patatas horno
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	90	4	2	8
ALBONDIGAS JARDINERA	322	1	26	23
ALCACHOFAS CON JAMÓN	157	4	6	13
ALUBIAS BLANCAS	271	14	11	17
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
BACALADO 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
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
CODITOS FRIOS ALINEADOS	244	30	5	11
COLIFLOR	156	3	3	14
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	282	16	12	17
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ESCALOPINES	333	14	22	21
ESPINACAS SALTEADAS	133	2	5	11
ESPIRALES AL HORNO	244	30	5	11
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	374	15	29	22
FILETE DE TERNERA MILANESA	333	14	22	21
FILETES RUSOS	270	3	23	18
FLAMENQUINES	259	12	23	16
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GLISANTES	136	10	6	7

PLATO	ENERGIA		PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	KCAL	HIDRATOS		
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY	169	3	19	9
PESCADO ANDALUZ	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	201	8	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENERE	269	1	18	21
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
POLLO MILANESA	248	20	22	11
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
SALMÓN AL HORNO	293	0	35	17
SAN JACOB	240	20	6	15
SARDINAS REDONDAS	327	7	18	25
SOPA DE ESTRELLAS	163	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.



¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Todos los grandes cambios proceden de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Las consecuencias de los malos hábitos en la infancia se darán en la edad joven/adulta. Tanto tus peques como tú, merecéis vivir con salud.

Te ofrecemos pequeños cambios en el día a día:

- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.
- Introduce un plato principal de **verduras** en las cenas.
- Sustituye los refrescos u otro tipo de bebidas por **agua** con gas; aguas saborizadas, sorbetes caseros.
- Introduce el consumo de **fruta** en el desayuno/almuerzo o merienda.
- Haz algo de **ejercicio físico** todos los días. ¿Sabías que 5 minutos de ejercicio intenso al día, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares un 20%? Si solo puedes 10 minutos, siempre será mejor que nada.

PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA