MENÚ DE ENERO Curso 2025-2026

LICEO SOROLLA

			JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con tomate o Champiñon al ajillo	Sopa de picadillo o Brocoli
			Pechuga de pollo plancha o Salmón plancha	Filete ternera empanado o Bacalao con tomate
			Patatas fritas	Ensalada
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Arroz con tomate o Judías verdes rehogadas	Lentejas caseras o Brocoli	Puré de la huerta o Guisantes con bacón	Espirales con verduras o Lombarda con piñones	Sopa de letras o Ensalada completa
Tortilla española o Sepia rebozada	Pescado en salsa marinera o Pechuga villaroy	Pechuga Milanesa o Salmón	Pescado a la andaluza o Croquetas y empanadillas	Ragú de pavo o Pizza casera
Ensalada	Patatas panaderas	Patatas fritas	Lechuga y maíz	Verduritas
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Espaguetis gratinados con verduras o Coliflor rehogada	Judías blancas estofadas o Judias Verdes	Menestra de verdura o Champiñón al ajillo	Crema de calabaza o Brocoli rehogado	Arroz tres delicias o Espinacas con pasas
Tortilla francesa o Atún en salsa	Pescado en salsa o San jacobos	Hamburguesa completa o Caballa en salsa	Pollo asado o Calamares romana	Merluza empanada o Salchichas
Ensalada	Lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Patatas horno	Puré de patata
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Crema de zanahorías o Menestra de verdura	Garbanzos guisados o Coliflor rehogada	Sopa de estrellas o Champiñón	Macarrones gratinados o Repollo rehogado	Judías Verdes con jamón o Ensalada completa
Pechuga pollo empanada o Bacalao con tomate	Pescado a la romana o Lomo plancha	Croquetas de jamón o Merluza en salsa	Pescado en salsa de verdura o Pechuga Villaroy	Albóndigas jardinera o Atún encebollado
Ensalada	Brócoli	Lechuga y maíz	Guisantes	Patatas dado

POSTRES	**Fruta del tiempo tres veces a la semana y lácteos**

Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes.
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomaran Pizza casera el día que vaya en el menú.

VALORACIÓN ENERGÉTICA

PLATO	Energía (Kca	Carbohidratos (g	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún encebollado	164	0	15	12
Bacalao con tomate	128	10	11	4
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Caballa en salsa	160	4	23	5
Calamares a la romana	367	16	24	23
Cinta de lomo	219	0	18	16
Coliflor rehogada	213	3	3	20
Crema de calabaza	70	10	2	3
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Croquetas y empanadillas	403	48	9	18
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Ensalada completa	162	5	2	14
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Espinacas con pasas	85	7	5	2
Espirales con verduras	225	18	9	13
Filete de ternera empanado	159	16	17	4
Garbanzos guisados	207	23	5	11
Guisantes con bacon	152	10	6	10
Hamburguesa completa	549	32	25	35
Judías blancas	154	9	10	5
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Judías verdes rehogadas	119	7	2	10
Lentejas caseras	127	19	7	4
Judias verdes rehogadas	119	7	2	10
Lentejas caseras	127	19	7	4

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
Lombarda	164	7	1	15
Macarrones con tomate	229	20	4	15
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza empanada	191	21	13	6
Pasta gratinada	225	18	9	13
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Pechuga milanesa	297	16	16	19
Pescado a la romana	105	4	15	3
Pescado al horno en salsa marinera	147	11	14	5
Pescado en salsa	97	1	17	3
Pizza casera	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo asado	237	0	27	13
Pollo villarroy	154	13	11	6
Puré de la huerta	108	15	3	3
Puré de patatas	149	17	3	7
Ragú de pavo	154	1	16	10
Repollo rehogado	141	4	1	14
Salchichas	243	1	14	20
Salmón	171	1	24	8
San Jacobo	197	20	3	11
Sepia rebozada	175	12	9	10
Sopa de pasta	162	29	6	2
Sopa de picadillo	146	11	10	7
Tortilla de patata	157	11	10	6
Tortilla francesa	168	2	10	13
Verduritas al vapor	67	10	2	2