LICEO SOROLLA

MENÚ DE NOVIEMBRE CURSO 2026-27

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º	NO LECTIVO	Macarrones integrales o Judías verdes con jamón	Lentejas caseras o Espinacas con pasas	Sopa de estrellas o Champiñón	Puré de verduras o Coliflor
2º		Tortilla francesa o Merluza en salsa	Filete de ternera milanesa o Pescado en salsa	Ensalada de legumbre o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana o Alitas de pollo
G		Guisantes	Lechuga y maíz	Brócoli	Patatas dado
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
1º	NO LECTIVO	Arroz con tomate o Pisto manchego	Puré de Calabaza o Judías verdes	Menestra de verduras o Brócoli	Sopa de letras o Gazpacho andaluz
2º		Ragú de pavo o Sepia rebozada	Pescado en salsa zanahoria o Tortilla de patatas	Hamburguesa completa o Caballa en salsa	Pescado a la andaluza o Pizza casera
G		Verduritas	Ensalada completa	Patatas fritas	Ensalada
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
1º	Arroz con tomate o Brócoli rehogado	Pasta integral o Lombarda con piñones	Lentejas caseras o Ensalada completa	Puré de verduras frescas o Champiñón	Sopa de cocido y Repollo
2º	Tortilla de patata o Pescado en salsa de zanahorias	Pescado en salsa de verdura o Lomo a la plancha	Pechuga de pollo o Salmón a la plancha	Pescado a la romana o Escalopines en salsa	Garbanzos y Carne de cocido
G	Lechuga, zahoria y aceitunas	Ensalada con maíz	Patatas fritas	Ensalada	----------
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
1º	Arroz con tomate o Ensalada completa con huevo cocido	Judías blancas estofadas o Champiñón	Sopa de estrellas o Espinacas con pasas	Crema de calabaza o Judías verdes con jamón	Menestra de verduras o Huevos rellenos
2º	Pescado a la romana o Pechuga de pollo en salsa	Pescado en salsa con gambas o San Jacobo	Albóndigas a la jardinera o Atún a la vizcaína	Ragú de Pavo o Merluza en salsa	Macarrones integrales con boloñesa de lentejas o Pescado a la romana
G	Brócoli	Lechuga y zanahoria	Guisantes	Patatas dado	Lechuga y maíz
	LUNES 30				
1º	Ensalada de arroz con huevo cocido o Champiñones al ajillo				
2º	Pechuga de pollo o Bacalao a la espalda				
G	Guisantes				

26 de noviembre

POSTRES — **Fruta del tiempo (cuatro días a la semana) y uno lácteo.**
Lunes y Viernes se dará pan integral

Los alumnos hasta 3º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes.
Los alumnos a partir de 3º Educación Primaria tomaran Pizza casera el día que vaya en el menú.

VALORACIÓN ENERGÉTICA

PLATO	ENERGIA (Kca	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Alitas de pollo	184	2	17	12
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún vizcaína	218	2	10	19
Bacalao a la espalda	122	0	18	5
Boloñesa vegetal	154	18	7	2
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Caballa en salsa	160	4	23	5
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coliflor rehogada	213	3	3	20
Crema de calabaza	70	10	2	3
Ensalada completa	162	5	2	14
Ensalada completa con huevo	223	5	7	19
Ensalada de arroz	192	24	9	7
Ensalada de legumbres	152	9	6	9
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Escalope milanesa con patatas	410	6	20	34
Escalopines en salsa	268	2	32	15
Espinacas con pasas	143	0	15	9
Gazpacho andaluz	162	16	3	9
Hamburguesa completa	549	32	25	35
Huevos rellenos	201	1	12	16
Judías blancas estofadas	154	9	10	5

PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO-HIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	LÍPIDOS (G)
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Lentejas caseras	127	19	7	4
Lombarda con piñones	164	7	1	15
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza en salsa	167	5	17	8
Pasta integral	225	18	9	13
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado a la romana	105	4	15	3
Pescado en salsa	167	5	17	8
Pescado en salsa de gambas	97	1	17	3
Pescado en salsa de verduras	145	10	17	3
Pescado en salsa de zanahoria	149	11	17	3
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza casera	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Puré de verduras	64	6	2	3
Ragú de pavo	154	1	16	10
Salmón	171	1	24	8
San Jacobo	197	20	3	11
Sepia rebozada	175	12	9	10
Sopa con pasta	162	29	6	2
Tortilla de patata	157	11	10	6
Tortilla francesa	104	1	8	6
Verduritas al vapor	67	10	2	2