

# C. LICEO SOROLLA - PROPUESTA DE CENAS

Septiembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

RISOTO DE SETAS  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
PAVO AL HORNO  
FRUTA

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

ALCACHOFAS SALTEADAS  
PAVO EN SALSAS ESTROGONOFF  
FRUTA

**JORNADA DE JAPÓN**  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
REDONDO DE TERNERA ASADO CON  
MANZANAS  
FRUTA

SOPA DE FIDEOS  
DORADA AL HORNO  
FRUTA

RISOTO A LA VALDOSTANA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

20

21

22

23

24

SOPA DE GALETS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

PANACHE DE VERDURAS  
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CÉSAR  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

27

28

29

30

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES  
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN  
CARRILLADA EN SALSAS  
FRUTA

**JORNADA ESPECIAL**  
RISOTO CON VERDURAS  
ESCALOPE DE TERNERA  
FRUTA

LASAÑA DE ATÚN  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA



**Liceo Sorolla**



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

**AZÚCARES:**  
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)  
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



**SAL:**  
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas: