

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON BROTES DE DE JUDIA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

4

RECETA TALLERES SCOLARES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, BACON Y CALABACÍN
LACÓN CON PATATAS COCIDAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

6

CREMA DE CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

9

JORNADA ARGENTINA
CREMA DE VERDURAS
TERNERA A LA MILANESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISDADAS CON ZANAHORIA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
YOGUR DE SABOR

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON ATÚN, JAMÓN YORK, TORTILLA Y ACEITUNAS)
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

17

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
TALLARINES DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y QUESO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

18

PATATAS GUISDADAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
CALABAZA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ DE LA HUERTA
JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO

20

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

23

SOPA CASERA DE AVE
ESCALOPINES DE TERNERA
YOGUR DE SABOR

24

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

LAZOS TRICOLOR A LA BOLOÑESA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE BRÓCOLI Y ACEITE DE OLIVA CON PICATOSTE DE CENTENO
NUGGETS DE POLLO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

31

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



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:

C. LICEO SOROLLA-Infantil-1er Turno Primaria

March - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

NO LECTIVO

RECETA TALLERES SCOLAREST

9

10

11

12

13

JORNADA ARGENTINA

16

17

18

19

20

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL
LEON

23

24

25

26

27

30

31



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Liceo Sorolla

Learning



School

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



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



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)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

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: