

# C. LICEO SOROLLA - PROPUESTA DE CENAS

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

MENESTRA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
YOGUR

4

CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
HUEVOS FRITOS  
YOGUR

5

ALCACHOFAS CON JAMÓN  
DORADA AL HORNO  
YOGUR

6

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO  
YOGUR

9

FESTIVO

10

ESPINACAS A LA CREMA  
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS  
YOGUR

11

GUISANTES CON SEPIA Y PATATAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
YOGUR

12

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
SALMÓN AL HORNO  
YOGUR

13

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
YOGUR

16

LASAÑA DE ATÚN  
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS  
SOBRE LECHO DE CEBOLLA  
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS  
CALAMARES EN SALSAS  
YOGUR

18

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA  
TERNERA EN SALSAS DE SETAS  
YOGUR

19

ACELGAS CON PATATAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
SALMÓN A LA NARANJA  
YOGUR

23

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CALABACÍN  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
YOGUR

24

ESPINACAS A LA CATALANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
YOGUR

25

MENESTRA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
YOGUR

26

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON  
TRUCHA A LA NAVARRA  
YOGUR

27

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y  
PATATAS  
LOMO DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

30

ALCACHOFAS CON TOMATE  
CROQUETAS DE BACALAO  
YOGUR



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: