

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PAELLA MIXTA  
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN  
PECHUGA VILLEROY  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

5

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

6

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA Y TOMATE  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

FESTIVO

10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
TOMATE ALIÑADO  
NATILLAS

12

ARROZ TRES DELICIAS  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO IBERICO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA  
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
YOGUR

18

ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS CON BROCOLI Y AJITOS  
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GELATINA DE FRESA

23

CREMA DE CALABAZA (ECOLÓGICO) CON QUINOA  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS DE MANZANA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

24

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)  
PALOMETA A LA ANDALUZA CON MAHONESA DE LIMON  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

25

SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

26

COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE JAMON  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM CON CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

30

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL  
TERNERA TIKKA MASALA  
ZANAHORIA Y CALABACÍN  
FRUTA



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

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

November - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PAELLA  
GRILLED HAKE FILLET WITH GARLIC AND PAPRIKA  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUIT

4

TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) WITH HAM  
CHICKEN BREAST VILLEROY  
ROAST PUMPKIN  
YOGHURT

5

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW  
FRUIT

6

NOODLES WITH CREAMY BASIL AND TOMATO SAUCE  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUIT

9

FESTIVO

10

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUIT

11

SPAGHETTI CARBONARA  
HAKE IN GREEN SAUCE  
TOMATO  
CUSTARD CREAM

12

CHINESE FRIED RICE  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE  
SLICED CARROTS  
FRUIT

13

ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
SCRAMBLED EGGS WITH IBERIAN SAUSAGE AND CARAMELIZED ONION  
FRUIT

16

LENTIL CURRY  
CHEESE AND CHIVE OMELETTE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT

17

CREAM OF CARROTS, SAGE AND SHEEP'S CHEESE  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
YOGHURT

18

RICE WITH CHORIZO  
MARINATED FISH  
GREEN SALAD  
FRUIT

19

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW  
FRUIT

20

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARONI (WHOLEMEAL) SAUTÉED WITH BROCCOLI AND GARLIC  
CHICKEN BREAST IN PIZZA COSTUME  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
STRAWBERRY GELATIN

23

CREAM OF ORGANIC PUMPKIN SOUP WITH QUINUA  
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUIT

24

THAI RICE  
ANDALUSIAN STYLE FISH & LEMON MAYONNAISE  
LETTUCE AND ONION  
YOGHURT

25

TRADITIONAL EGG AND CHICKEN SOUP  
FISH FILLET IN SAUCE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUIT

26

CAULIFLOWER AU GRATIN WITH HAM BÉCHAMEL  
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE  
FRENCH FRIES  
FRUIT

27

POTATOES WITH SPARE RIBS STEW  
PREMIUM BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION  
FRUIT

30

MACARONI WITH VEGETARIAN BOLOGNESE  
TIKKA MASALA BEEF  
CARROT AND COURGETTE  
FRUIT



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: