

# C. LICEO SOROLLA-Infantil-1er Turno Primaria

Noviembre - 2020

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

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA VILLEROY  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

5

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

6

TALLARINES CON CREAMOSA 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  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

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

18

ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
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 CON TOMATE  
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  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

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

30

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL  
ESTOFADO DE TERNERA  
ZANAHORIA Y CALABACÍN  
FRUTA



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



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:

# C. LICEO SOROLLA-Infantil-1er Turno Primaria

November - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

FESTIVO

9

10

11

12

13

FESTIVO

16

17

18

19

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

23

24

25

26

27

30



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



**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: