

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
POLLO ASADO CON PIÑA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

PAELLA MIXTA  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

**JORNADA DE JAPÓN**  
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS  
YAKITORI DE POLLO  
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL  
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES  
ARROZ INTEGRAL  
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA  
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
ENSALADA TROPICAL  
FRUTA

MACARRONES AL PESTO  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR  
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
RAGOUT DE PAVO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE  
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

**JORNADA ESPECIAL**  
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
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

September - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

PASTA SPIRALS BOLOGNESE  
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUIT

CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL  
HAKE WITH VEGETABLES  
QUINOA (ECOLOGICAL) THREE DELIGHTS  
FRUIT

CHICKPEAS SALAD  
SPANISH OMELETTE  
FRESH TOMATO  
FRUIT

PAELLA  
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE  
GREEN SALAD  
YOGHURT

13

14

15

16

17

TRICOLORE PASTA SALAD  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUIT

CHINESE FRIED RICE  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
LETTUCE AND RED PEPPER  
FRUIT

**JORNADA DE JAPÓN**  
JAPANESE-STYLE YAKISOBA NOODLES  
CHICKEN YAKITORI  
SAUTÉED VEGETABLES AND SOY  
FRUIT

HARICOT BEANS STEW  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUIT

CREAM OF LEEK AND COURGETTE WITH INTEGRAL BREAD SOUP  
BEEF WITH MUSHROOMS STEW  
WHOLE MEAL RICE  
ICE CREAM

20

21

22

23

24

GREEN BEANS WITH CHISTORRA  
100% BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE  
DICED POTATOES  
FRUIT

LENTILS STEWED WITH CARROT CONFIT AND GINGER  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
TROPICAL SALAD  
FRUIT

MACARONI WITH PESTO SAUCE  
SCRAMBLED EGGS WITH SAUTÉED VEGETABLES  
TOMATO AND CARROT  
FRUIT

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW SOUP WITH PASTA (ECOLOGICAL)  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
FRUIT

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE WITH SEA POTATO  
YOGHURT

27

28

29

30

□

BROCCOLI AU GRATIN WITH CHEESE EDAM  
TURKEY RAGOUT  
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND MUNG BEANS SALAD  
ICE CREAM

ORGANIC SPAGHETTI CARBONARA  
MARINATED FISH  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUIT

**JORNADA ESPECIAL**  
VEGETABLE CREAM WITH CRISPY HAM (CHARD, COURGETTE, LEEK, CARROT)  
CHICKEN BREAST BREADED IN CORN FLAKES  
FRENCH FRIES  
FRUIT

HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
MUSHROOM OMELETTE  
OLIVE SALAD  
FRUIT



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: