

C. LICEO SOROLLA-Infantil-1er Turno Primaria

Septiembre - 2021

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 CON TOMATE
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
TORTILLA FRANCESA
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 GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
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

□

CREMA DE BRÓCOLI
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.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



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

September - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

13

14

15

16

17

JORNADA DE JAPÓN

20

21

22

23

24

JORNADA FISH REVOLUTION

27

28

29

30

JORNADA ESPECIAL



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: