

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

7

8

9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
ENSALADA DE PASTA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES  
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

**PLANT BASED FRIDAYS**  
ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
YOGUR GRIEGO CON BIZCOCHO DE CHOCOLATE

12

13

14

15

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
CREMA DE BRÓCOLI  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ARROZ CON SETAS  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE  
GARBANZOS CON TOMATE  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
MACARRONES AL PESTO  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ATÚN ENCEBOLLADO  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
FRUTA

**PLANT BASED FRIDAYS**  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
SMOOTHIE DE PLÁTANO CON YOGUR

19

20

21

22

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
PATATAS GRATINADAS  
POLLO EN SALSA  
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CREMA DE JUDÍAS VERDES  
HAMBURGUESA COMPLETA  
ESTOFADO DE TERNERA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
ENSALADA DE LENTEJAS  
TORTILLA DE PATATAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
ESPAGUETIS AL AJILLO  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**PLANT BASED FRIDAYS**  
RATATOUILLE  
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA  
FAJITAS DE FALAFEL CON SALSA DE YOGUR  
TOMATE CON ORÉGANO  
CRUMBLE DE MANZANA

26

27

28

29

30

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
ALCACHOFAS CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ESPIRALES CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
POLLO A LA MOSTAZA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
ENSALADA DE ALUBIAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
CREMA DE COLIFLOR  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

**PLANT BASED FRIDAYS**  
CHOP-SUEY VEGETAL CON ARROZ BLANCO  
ARROZ AL HORNO  
HOT DOG DE SALCHICHA VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
NATILLAS CON CANELA DE CEYLAN

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



# C. LICEO SOROLLA

September - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
CREAM OF BROCCOLI  
LEMON CHICKEN  
BAKED CHICKEN WITH ONION AND PEPPER  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
FRUIT

13

RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)  
RICE WITH MUSHROOMS  
DICE OF MONKFISH WITH VEGETABLES  
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE  
LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE  
FRUIT

14

GARBANZOS "TRAMPO" WITH TUNA, ONION, RED PEPPER, GREEN PEPPER  
CHICKPEAS WITH TOMATO  
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
DICED POTATOES  
FRUIT

15

PASTA SALAD  
MACARONI WITH PESTO SAUCE  
BREADED TUNA FILLET  
TUNA FISH WITH ONION  
TOMATO SALAD, LETTUCE AND OLIVES  
FRUIT

16

**PLANT BASED FRIDAYS**  
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL  
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS  
VEGETABLE MEATLOAF WITH POTATO PARMENTIER  
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE  
BANANA SMOOTHIE

19

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
POTATOES AU GRATIN  
CHICKEN IN SAUCE  
GRIDDLED TURKEY BREAST  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
FRUIT

20

GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP  
COMPLETE HAMBURGER  
BEEF STEW  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
FRUIT

21

LENTILS WITH VEGETABLES  
LENTILS SALAD  
SPANISH OMELETTE  
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUIT

22

SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR  
SPAGHETTI WITH GARLIC  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
GRILLED HAKE FILLET  
TOMATO AND OLIVES  
FRUIT

23

**PLANT BASED FRIDAYS**  
RATATOUILLE  
PUMPKIN, OLIVE OIL AND BASIL RATATOUILLE  
FALAFEL FAJITAS WITH YOGHURT SAUCE  
TOMATO AND OREGANO  
APPLE CRUMBLE

26

CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
ARTICHOKE WITH TOMATO SAUCE  
TUNA OMELETTE  
EGG AND COURGETTE QUICHE  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
FRUIT

27

PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
PASTA SPIRALS WITH VEGETABLES  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
CHICKEN WITH MUSTARD  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
FRUIT

28

WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS  
BEAN SALAD  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
GRILLED HAKE FILLET  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
FRUIT

29

BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP  
GRILLED PORK SECRET  
GRILLED PORK STEAK  
SLICED POTATOES  
ROAST VEGETABLES  
FRUIT

30

**PLANT BASED FRIDAYS**  
VEGETAL CHOP SUEY WITH WHITE RICE  
SPANISH STYLE ARROZ AL HORNO  
HOT DOG OF MEAT FREE SAUSAGES  
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
GUSTARD WITH CEYLEN CINNAMON

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

