

vuelta al cole

	 <p style="font-size: small;">Los niños adivinan qué personas los aman. Es un don natural que con el tiempo se pierde. Charles Paul de Kock (1793-1871) Escritor francés.</p>	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
1º		Ensalada Logos o Gazpacho andaluz	Crema de zanahoria o Menestra de verduras	Fusili al horno o Brócoli	
2º		Filete de ternera con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Pescado rebozado con lechuga y tomate o Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas	Carne guisada con patatas fritas o Pescado a la bilbaína	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Ensalada de verano o Judías verdes	Lentejas estofadas o Gazpacho	Paella valenciana o Coliflor	Coditos napolitana o Guisantes	Ensaladilla rusa o Acelgas
2º	San Jacobo con patatas fritas o Pescado meniere	Delicias de pescado con ensalada o Escalopines marsala con ensalada	Croquetas de jamón y empanadillas con ensalada o Bacalao al pil-pil	Pescado al horno con calabacín o Nuggets de pollo con patatas fritas	Lomo plancha con ensalada o Pescado salsa con espárragos
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Arroz con tomate o Salteado de setas	Sopa de fideos o Vichyssoise	Puré de calabacín o Pisto manchego	Macarrones italiana o Espinacas catalana	Ensalada Molino o Coles de Bruselas
2º	Salchichas con puré de patata o Sardinas con ajo y perejil	Pescado andaluz con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Pescado con gambas	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Pechuga pollo plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón huerta
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Espaguetis boloñesa o Champiñón ajillo	Lentejas guisadas o Gazpacho	Menestra de verduras o Ensalada mixta	Arroz blanco con tomate o Coliflor	Ensalada mediterránea o Setas de cardo
2º	Tortilla francesa con ensalada o Pescado al limón	Calamares con lechuga y tomate o Escalope milanesa con patatas fritas	Hamburguesa completa o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	Ragú de pavo con guarnición o Emperador
POSTRES	Fruta del tiempo, natillas, yogur, arroz con leche, helado, gelatinas variadas, flan casero, macedonia de frutas.				
Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 5º de Educación Primaria podrán elegir.					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGÍA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
ACELGAS	94	4	2	8
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ATUN A LA VIZCAINA	584	6	16	55
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AJILLO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
CODITOS NAPOLITANA	217	29	8	7
COLES DE BRUSELAS	233	4	5	20
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS DE JAMON Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
DELICIAS DE MERLUZA	256	22	18	11
DELICIAS DE PESCADO	105	4	15	3
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA DE VERANO	204	24	8	8
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	69	1	1	6
ENSALADA MEDITERRANEA	162	5	2	14
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADA MOLINO	69	1	1	6
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPÉ MILANESA	333	14	22	21
ESCALOPINES MARSALA	268	2	32	15
ESPINACAS CATALANA	256	3	12	20
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FUSILLI AL HORNO	241	30	5	11
GAZPACHO	162	16	3	9
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35

PLATO	ENERGÍA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
JUDIAS VERDES	314	9	9	25
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
MACARRONES BOLOÑESA	170	26	7	4
MACARRONES ITALIANA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO	196	0	30	8
PESCADO AL HORNO CON CALABACIN	150	1	15	9
PESCADO AL LIMON	359	14	35	18
PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
PESCADO BILBAINA	274	5	33	14
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EN SALSA CON ESPARRAGOS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO REBOZADO	105	4	15	3
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PURE DE CALABACIN	66	12	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON GUARNICIÓN	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON HUERTA	404	1	27	33
SALTEADO DE SETAS	182	1	6	17
SAN JACOBO	197	20	3	11
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	128	0	15	8
SETAS DE CARDO	215	1	5	21
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
VICHYSOISE	190	14	7	10

¿QUE VAS A MEJORAR EN LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR?

Empieza el nuevo curso escolar y con él llegan nuevos retos, nuevos objetivos y propuestas de mejora.

¿Te has propuesto mejoras en la alimentación familiar? Hablamos de alimentación familiar y no de alimentación infantil; porque cómo nos alimentemos los adultos marca los hábitos de los niños. Ya sabemos, aprenden por imitación.

Por si aún no los tienes pensados te ofrecemos algunas ideas:

- Sustituye los zumos de frutas y otros por:
 - Fruta fresca.
 - Batidos de fruta caseros.
- Sustituye las galletas del desayuno o merienda por:
 - Fruta fresca.
 - Frutos secos tostados o crudos.
 - Bocadillos de calidad.
- Sustituye los lácteos azucarados por:
 - Yogures naturales.
 - Kéfir.
 - Leche con cacao en polvo (sin azúcar ni edulcorantes y/o aditivos).
 - Leche.
 - Batidos caseros.
- Introduce las verduras en cenas y comidas:
 - En forma de ensaladas divertidas, con frutas, semillas...
 - En forma de cremas.
 - En forma de batidos.
 - Crudas o cocinadas con salsas y aderezos apetitosos y saludables.



Su alimentación es su salud, ¡cuidala!