


	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	Ensalada Logos o Brócoli	Arroz blanco con salsa de tomate o Gazpacho andaluz	Crema de verduras o Sopa castellana	Espaguetis con queso gratinado o Alcachofas salteadas	Sopa de picadillo o Crema de espárragos
2º	Carne guisada con patatas fritas o Pescado meniere	Figuritas de merluza con ensalada o Tortilla de patata con ensalada	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas o Rape con boletus edulis	Pescado horno con patatas hervidas o Pechuga de pollo con ensalada	San Jacobo con lechuga y tomate o Pescado al gusto
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	Arroz mediterráneo o Guisantes	Macarrones provenzal o Espinacas catalana	Fabada asturiana o Vichyssoise	Canelones o Judías verdes	VIRGEN DEL PILAR
2º	Filete de ternera con patatas o Pescado con gambas	Pescado romana con ensalada o Cinta de lomo a la riojana con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Atún a la vizcaína	Pescado al vapor con verduritas o Nuggets de pollo con ensalada	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	Arroz a la cubana o Champiñón al ajillo	Espirales italiana o Brócoli	Menestra de verduras o Musaca	Lentejas guisadas o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Alcachofas rehogadas
2º	Tortilla francesa con ensalada o Pescado bilbaína	Delicias de pescado con ensalada o Escalopines con lechuga y tomate	Hamburguesa completa o Bacalao al pil pil	Pescado horno con lechuga y tomate o Flamenquines con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas o Merluza en salsa verde
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	Macarrones horno o Coliflor	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Puré de zanahorias o Guisantes	Paella o Acelgas rehogadas	COCIDO COMPLETO
2º	Salchichas con puré de patata o Pescadilla al limón	Pescado rebozado con verduritas o Lomo plancha con patatas fritas	Pizza Logos o Salmón	Croquetas y empanadillas con ensalada o Pescado meniere	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1º	Coditos napolitana o Surtido de setas salteadas	Crema de calabacín o Sopa de ajo	Arroz tres delicias o Coles de Bruselas		
2º	Ragú de pavo con patatas fritas o Pescado a la vizcaína	Calamares con ensalada o Lacón al horno con patatas panaderas	Tortilla española con ensalada o Abadejo en salsa de verduras		
POSTRES		Fruta del tiempo, natillas, yogur, helado, gelatinas variadas, flan, macedonia de frutas.			
<p>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.</p>					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS SALTEADAS	132	4	3	11
ARROZ EN SALSA DE TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO RIOJANA	269	1	18	21
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS NAPOLITANA	217	29	8	7
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	156	3	3	14
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ESPARRAGOS	181	14	5	11
CREMA DE VERDURAS	81	15	3	0
CROQUETAS Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
DELICIAS DE PESCADO	256	22	18	11
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	69	1	1	6
ESCALOPINES	198	0	20	13
ESPAGUETIS CON QUESO GRATINADO	217	29	8	7
ESPINACAS CATALANA	256	3	12	20
ESPIRALES ITALIANA	281	29	9	14
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FLAMENQUINES	491	17	20	38
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	439	26	20	28
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON AL HORNO CON PATATAS	358	25	13	21
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
LOMO PLANCHA	219	0	18	16
MACARRONES AL HORNO	282	16	12	17
MACARRONES PROVENZAL	241	30	5	11

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
MENESTRA	246	10	3	21
MERLUZA EN SALSA VERDE	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PESCADILLA AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO A LA VIZCAINA	358	6	16	30
PESCADO AL GUSTO	86	0	14	3
PESCADO BILBAINA	346	4	35	20
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EAL VAPOR CON VERDURITAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURITAS	161	5	17	8
PESCADO HORNO	86	0	14	3
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO REBOZADO CON VERDURITAS	202	4	15	14
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
RAPE CON BOLETUS EDULIS	184	0	14	14
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON	297	0	35	18
SAN JACOBO	344	12	14	27
SOPA CASTELLANA	223	15	9	14
SOPA DE AJO	124	18	6	3
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LLUVIA	162	29	6	2
SOPA MINISTRONE	172	15	8	9
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBARCOA	268	2	32	15
SURTIDO DE SETAS SALTEADAS	122	1	6	17
TORTILLA DE PATATA	288	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
VICHYSOISE	190	14	7	10

LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERAN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo. Una de ellas es la COLIFLOR. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niños a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos DOS recetas de coliflor con las que conquistarás a los grandes y pequeños.

ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

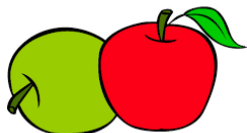
Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).

Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la **pizza** con base de coliflor? ¿y unas **croquetas** de coliflor?



INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA.