

"Al ver la estrella se llenaron de inmensa alegría"

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º	Tornillos a la provenzal o Espinacas a la crema	Arroz con salsa de tomate o Brócoli	Alubias blancas o Alcachofas	FIESTA DE LA CONSTITUCIÓN	NO LECTIVO
2º	Filetes rusos en salsa de barbacoa con patatas o Pescado en salsa verde	Pescado romana con ensalada o Pollo plancha con lechuga y tomate	Carne guisada a la jardinera con patatas fritas o Pescado encebollado		
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	Lentejas con chorizo o Champiñón al ajillo	Paella valenciana o Coliflor	Pure de calabaza o Sopa castellana	Macarrones carbonara o Habas con jamón serrano	COCIDO COMPLETO
2º	Pollo en pepitoria con patatas fritas o Pescadilla al limón	Croquetas y empanadillas con ensalada o Atún a la vizcaína	Albondigas a la toledana con patatas fritas o Pescado bilbaína	Merluza horno con sofrito de verduras o San Jacobo con ensalada	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	Coditos napolitana o Panaché de verduras	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Puré de calabacín o Patatas con calamares	Arroz murciano o Coles de Bruselas	COMIDA NAVIDAD
2º	Filete de ternera con ensalada o Pescado en salsa de soja	Pescado a la andaluza con lechuga y tomate o Tortilla española con lechuga y tomate	Pizza Logos o Bacalao al pil-pil	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate o Lomo a la riojana con patatas	
POSTRES		Fruta del tiempo, natillas, yogur, arroz con leche, helado, gelatinas variadas, flan casero, macedonia de frutas.			



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
ALBONDIGAS A LA TOLEDANA	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ALUBIAS BLANCAS	271	14	11	17
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	245	38	5	8
ARROZ MURCIANO	140	28	5	1
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
BUÑUELOS DE BACALAO	94	4	15	2
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CINTA DE LOMO RIOJANA	262	1	18	20
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	156	3	3	14
CROQUETAS Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPINACAS A LA CREMA	267	16	10	17
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FILETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
HABAS CON JAMÓN SERRANO	271	3	13	22
LENTEJAS CON CHORIZO	282	16	12	17
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14

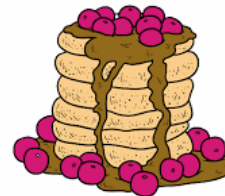
PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PASTA NAPOLITANA	217	29	8	7
PATATAS CON CALAMARES	206	28	18	2
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PECADO ENCEBOLLADO	161	5	17	8
PESCADILLA AL LIMON	359	14	35	18
PESCADO A LA BILBAINA	274	5	33	14
PESCADO ANDALUZA	167	5	17	8
PESCADO CON VERDURITAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE SOJA	192	6	36	4
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	328	17	14	20
PURE DE CALABACIN	66	12	3	0
PURE DE CALABAZA	78	15	3	1
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA CASTELLANA	253	22	12	13
SOPA MINISTRONE	132	4	6	10
TORNILLOS PROVENZAL	241	30	5	11
TORTILLA ESPAÑOLA	350	30	19	16

TORTITAS PARA LAS TARDES DE NAVIDAD

¿Te apetece cuidar a tus niñ@s por Navidad? Estas tortitas harán las delicias de los más pequeños; además de nutrirles y evitar azúcares y otros ingredientes no saludables.

INGREDIENTES (8 tortitas)

- 80 gramos de harina de avena
- 2 plátanos maduritos
- 2 huevos.



PROCEDIMIENTO

- ✓ Mezcla y bate todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- ✓ Pon un poco de aceite en la sartén y vierte parte de la mezcla. Dale la vuelta cuando veas que salen burbujitas.

OTROS

- ⇒ La harina de avena la puedes hacer tú mismo triturando los copos de avena.
- ⇒ Los plátanos cuanto más maduros mejor; así le aportarán más dulzor a la mezcla.
- ⇒ Puedes añadir por encima chocolate negro, fruta, frutos secos....
- ⇒ Si tienes una plancha, será aún más sencillo que hacerlo a la sartén; además de que ahorrarás tiempo.

¡HAZ TU PROPIA MEZCLA Y A DISFRUTAR!

