

 <p>BIENVENIDOS</p> <p><i>Curso 2019/2020</i></p>		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
		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	Abadejo rebozado con lechuga y tomate o Tortilla española con ensalada	Carne guisada con patatas fritas o Pescado a la bilbaína	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	Lentejas estofadas o Crema fría de tomate	Paella valenciana o Coliflor	Coditos con chistorra o Guisantes	Ensaladilla rusa o Acelgas
2º	Delicias de pescado con lechuga y tomate o Filetes marsala con lechuga y tomate	Croquetas de jamón y empanadillas con ensalada o Bacalao al pil-pil	Merluza al horno con calabacín o Nuggets de pollo con ensalada	San Jacobo con lechuga y maíz o Pescado meniere
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	Sopa de fideos o Vichyssoise	Puré de calabacín o Pisto manchego	Macarrones boloñesa o Espinacas catalana	Ensalada Mixta o Coles de Bruselas
2º	Palitos de pescado con lechuga y tomate o Escalope milanesa con lechuga y tomate	Pizza Logos o Pescado con gambas	Figuritas de merluza con lechuga y maíz o Pechuga pollo plancha con lechuga y maíz	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón huerta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	Lentejas guisadas o Acelgas rehogadas	Menestra de verduras o Gazpacho	Arroz blanco con tomate o Coliflor	Ensalada mediterránea o Judías verdes
2º	Limanda al vapor con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con patatas panaderas	Hamburguesa completa o Atún a la vizcaína	Calamares con ensalada o Cinta de lomo con ensalada	Ragú de pavo con guarnición o Emperador
LUNES 30				
1º	Arroz tres delicias o Setas de cardo			
2º	Pechuga de pollo plancha con ensalada o Rape con boletus			

POSTRES

Fruta del tiempo, natillas, yogur, arroz con leche, helado, gelatinas variadas, flan, 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	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kc)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ABADEJO REBOZADO	202	4	15	14
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	195	32	6	4
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO A LA PLANCA	267	5	18	19
CODITOS CON CHISTORRA	333	36	9	17
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CREMA FRÍA DE TOMATE	96	11	3	1
CROQUETAS Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
DELICIAS DE PESCADO	105	4	15	3
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA DE VERANO	204	24	8	8
ENSALADA LOGOS	69	1	1	6
ENSALADA MEDITERRANEA	119	10	4	7
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPE MILANESA	474	7	24	39
ESCALOPINES MARSALA	268	2	32	15
ESPAGUETIS CARBONARA CO BACO	281	29	9	14
ESPINACAS CATALANA	170	8	12	10
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FUSILLO AL HORNO	282	16	12	17
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES	250	20	14	11
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS	(g)	(g)
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
JUDÍAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
LIMANDA AL VAPOR	124	0	22	4
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN	167	6	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PALITOS DE PESCADO	105	4	15	3
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO BILBAINA	274	5	33	14
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA CON ESPARRAGOS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
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 GUARNICION	154	1	16	10
RAPE CON BOLETUS EDULIS	184	0	14	14
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	182	1	6	17
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
VICHYSOISE	190	14	7	10

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Podemos hacer pequeños cambios que nos aportarán múltiples beneficios. Dejamos algunas ideas:

- Come **comida real**.
- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.



Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Por ejemplo: introducir un plato principal de verduras en una de las comidas principales; sustituir los refrescos azucarados por agua con gas; etc...

PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA