

		<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>	
1º	 <p><b>OTOÑO</b></p>	Lentejas a la burgalesa o Crema de tomate fría	Pure de verduras o Sopa castellana	Sopa de lluvia o Brócoli	Espirales con queso gratinado o Alcachofas salteadas	
2º		Figuritas de merluza con ensalada o Tortilla de patata con ensalada	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas o Pescado en salsa	Merluza horno con patatas hervidas o Lacón al horno con patatas panaderas	San Jacobo con lechuga y maiz o Pescado al gusto	
		<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
1º		Arroz con tomate o Guisantes	Macarrones provenzal o Espinacas a la crema	Fabada asturiana o Coles de Bruselas	Sopa de fideos o Salteado de setas	Judías verdes rehogadas o Crema de espárragos
2º		Filete de ternera con patatas o Pescado con gambas	Calamares 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	Carne guisada con patatas fritas o Rape con boletus edulis
		<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
1º		Arroz blanco con tomate o Champiñón al ajillo	Espaguetis carbonara o Brócoli	Menestra de verduras o Vichyssoise	Lentejas guisadas o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Alcachofas
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	Pechuga de pollo plancha con ensalada o Merluza en salsa verde
		<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
1º		Macarrones horno o Coliflor	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Puré de zanahorias o Guisantes	Paella o Crema de calabacín con queso	<b>COCIDO COMPLETO</b>
2º		Ragú de pavo con patatas fritas o Pescado a la vizcaína	Pescado horno con verduras o Lacón a la gallega con patatas panaderas	Pizza Logos o Salmón	Croquetas y empanadillas con ensalada o Pescado meunier	
		<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>	
1º		Coditos napolitana o Surtido de setas salteadas	Crema de calabacín o Sopa de ajo	Arroz tres delicias o Crema de espárragos	<b>NO LECTIVO</b>	
2º		Salchichas con puré de patata o Pescadilla al limón	Pescado al vapor con ensalada o Supremas de carne con ensalada	Tortilla española con ensalada o Rape en salsa de verduras		
<b>POSTRES</b>		<b>Fruta del tiempo, natillas, yogur, mousse, postre de nata y chocolate, helado, gelatinas variadas, flan, macedonia de frutas.</b>				
<p><b>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.</b></p>						



# VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ABADEJO EN SALSA	167	5	17	8
ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	161	5	17	8
ACELGAS REHOGADAS	166	19	5	7
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS SALTEADAS	132	4	3	11
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN A LA VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	431	19	23	28
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES CON ENSALADA	367	16	24	22
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CINTA DE LOMO RIOJANA	262	1	18	20
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS ALINEADOS	241	30	5	11
CODITOS NAPOLITANA	217	29	8	7
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ESPÁRRAGOS	181	14	5	11
CREMA DE TOMATE	68	14	2	0
CROQUETAS Y EMPANADILLAS	353	14	8	29
DELICIAS DE PESCADO	183	16	12	7
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES	278	0	28	18
ESPINACAS A LA CREMA	267	16	10	17
ESPIRALES CON QUESO GRATINADO	254	36	10	7
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FLAMENQUINES	339	19	25	18
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 BURGALESA	338	20	14	20
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
LIMANDA AL HORNO	193	6	20	10
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14
MACARRONES PROVENZAL	241	30	5	11

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
MENESTRA DE VERDURAS	333	35	18	10
MERLUZA AL HORNO	167	5	17	8
MERLUZA EN SALSA VERDE	193	2	26	9
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
OECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PAELLA	336	64	12	2
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PESCADILLA AL LIMON	193	6	20	10
PESCADO AL GUSTO	129	0	21	5
PESCADO AL VAPOR	129	0	21	5
PESCADO ANDALUZA CON VERDURITAS	217	6	19	13
PESCADO BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO ROMANA	174	6	15	10
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	385	36	12	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	328	17	14	20
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS	81	15	3	0
PURE DE ZANAHORIAS	252	35	18	5
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
SALTEADO DE SETAS	215	1	5	21
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA CASTELLANA	253	22	12	13
SOPA DE AJO	253	22	12	13
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LLUVIA	162	29	6	2
SOPA MINISTRONE	110	3	5	8
SUPREMAS DE CARNE	339	5	17	28
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
SURTIDO DE SETAS SALTEADAS	182	1	6	17
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
VICHYSOISE	190	14	7	10

## LA MICROBIOTA, ESA GRAN DESCONOCIDA

¿Sabes que en el interior de tu organismo habitan unas CIEN BILLONES de bacterias? Si, tenemos más material genético procedente de estas bacterias que nuestro propio.

Igual ahora te da por pensar que estás poseído por bacterias...pues si, así es.

Esta población bacteriana la llamamos **microbiota**. Está formada por infinidad de especies diferentes; cada una de ellas cumple una función específica dentro de nuestro cuerpo, muchas de ellas aún por descubrir.

Una de las cuestiones que sí se tienen claras es que si cuidamos a las buenas nuestra salud lo agradecerá infinito y si cuidamos a las malas es más que posible que nos acaben acompañando múltiples enfermedades, síntomas y malestares varios totalmente indeseados.

### ¿Cómo alimentamos a la microbiota beneficiosa?

- Alimentos fermentados tipo: yogur, chucrut, kéfir de leche, kéfir de agua.
- Todo tipo de verduras y frutas.
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Patata y batata o boniato cocida, enfriada y recalentada. Compota de manzana.



### ¿Cómo alimentamos a la microbiota perjudicial?

- Azúcares añadidos: no nos referimos al azúcar de la fruta, sino al azúcar de bollería, galletas, etc.
- Harinas refinadas.
- Stress.



Tu decides... ¿a quien alimentas?

**TE DESEO UNA MICROBIOTA EQUILIBRADA**