MENÚ DE OCTUBRE

Curso 2020-2021

	Bienvenido OTOÑO, música de hojas secas e inspiración de la poesía			**JUEVES 1**	**VIERNES 2**
1º				Lentejas a la riojana	Ensalada Logos: lechuga, tomate, atún, huevo duro, maíz
2º				Salmon en salsa de eneldo con patatas al horno	Carne guisada con patatas fritas
	LUNES 5	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
1º	Macarrones a la carbonara	Fabada asturiana	Judías verdes rehogadas	Patatas guisadas con carne adobada	Garbanzos estofados con verduras
2º	Pechuga de pollo plancha con ensalada	Bacalao al horno en salsa de tomate casera	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas	San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz	Croquetas artesanas con ensalada
	LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
1º	**FESTIVO**	Espaguetis rehogados con verduritas	Crema de verduras frescas	Lentejas estofadas	Sopa de ave con estrellitas
2º		Filetes rusos con patatas panadera al horno	Pollo asado con patatas fritas	Emperador al horno con pisto manchego	Escalopines de ternera en salsa española con ensalada de tomate
	LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
1º	Espirales napolitana	Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz	Crema de calabacín	Paella valenciana de pollo y verduras	**COCIDO**
2º	Ragú de pavo con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate	Pizza casera Logos	Atún con tomate	**COMPLETO**
	LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
1º	Patatas a la riojana	Crema de calabaza y zanahoria	Canelones de carne con bechamel	Judías verdes rehogadas con virutas de jamón serrano	Sopa de ave con picadillo y fideos
2º	Pollo a la milanesa con ensalada	Hamburguesa completa con patatas fritas	Pescado al horno con verduritas	Huevos villaroy con ensalada de lechuga y tomate	Merluza en salsa de espinacas con ensalada

POSTRES

1º a 6º Primaria: **Lunes, Miércoles y Viernes – Fruta**
Martes y Jueves – Lácteos

1º ESO a 2º Bachillerato: elección de fruta o yogur

VALORACIÓN ENERGÉTICA

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteinas (g)	Lipidos (g)
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	273	14	12	17
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ MEDITERRANEO	191	27	10	5
ARROZ TRES DELICIAS	257	45	8	5
CARNE GUISADA A LA JARDINERA CON GUARNICION	209	0	30	9
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS BOLOÑESA	240	31	7	10
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
DELICIAS DE PESCADO	275	24	19	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ESPAGUETIS CARBONARA	281	29	9	14
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
MACARRONES AL HORNO	241	30	5	11
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (	Proteinas (g)	Lipidos (g)
MERLUZA EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA DE POLLO	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS	167	6	17	8
PESCADO AL VAPOR CON VERDURITAS	124	0	22	4
PESCADO HERVIDO	133	0	22	5
PISTO MANCHEGO	161	5	17	8
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
PUCHERO DE GARBANZOS	291	17	11	19
PURE DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
RAGU DE PAVO	174	1	20	10
SALMON CON VIRUTE	297	0	35	18
SAN JACOBO	197	20	3	11
SUPREMAS DE TERNERA	149	3	19	7
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA ESPAÑOLA	350	30	19	16
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

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.

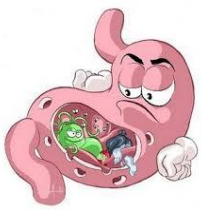
Esta población bacteriana la llamamos **microbiota**. Está formada por infinidad de especies diferentes; cada una de ellas cumple una función específica dentro de nuestro cuerpo, muchas de ellas aún por descubrir.

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