

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Arroz con tomate	Crema de calabacín	Coditos boloñesa	Lentejas guisadas	Judías verdes rehogadas con jamón
2º	San Jacobo con ensalada	Filete de pollo plancha con lechuga y tomate	Merluza horno con verduritas	Supremas de ternera en salsa pepitoria con patatas a lo pobre	Lomo a la plancha con patatas fritas
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Macarrones horno	Menestra de verduras	Puchero de alubias pintas	Paella	Sopa de fideos
2º	Filete de ternera con ensalada	Ragú de pavo con patatas fritas	Merluza rebozada con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Fabada asturiana	Crema de verduras	Espaguetis carbonara	Arroz mediterráneo	COCIDO COMPLETO
2º	Carne guisada con patatas fritas	Pizza Logos	Pechuga de pollo milanesa con ensalada	Pescado a la vizcaína con lechuga y tomate	

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	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	19
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ MEDITERRANEO	191	27	10	5
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS BOLOÑESA	240	31	7	10
CREMA DE CALABACIN	124	23	5	0
CREMA DE VERDURAS	81	15	3	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPAGUETIS CARBONARA	281	29	9	14
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FILETE DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
MACARRONES HORNO	241	30	5	11
MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS	169	3	19	9
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
PAELLA	191	27	10	5
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	383	30	25	17
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PIZZA LOGOS	385	36	12	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
RAGU DE PAVO	174	1	20	10
SAN JACOBO	240	20	6	15
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA	219	1	22	14

6 IDEAS PARA EL 2021

Este año brindamos por salud, salud y salud.

Desde aquí os queremos dar propuestas con las que podéis apoyar a vuestra salud:

- ✓ **STRES:** La situación que estamos viviendo es complicada. Pero es importante que sepas que el stress continuado deprime el estado inmune y lo debilita. Así que hoy más que nunca, icuidado con el stress!
- ✓ **SABOREA:** Para saborear NO hace falta añadir sal, azúcar, salsas...emplea especias, hierbas aromáticas: canela para las bebidas; hierbabuena para el agua; orégano, pimienta, curry, etc...para las comidas.
- ✓ **BEBE:** hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca toda tu creatividad.
- ✓ **PICOTEOS QUE NUTREN:** Sustituye bollería y picoteo "insaludable" por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas...hay un sinfín de posibilidades que te van a "nutrir" en lugar de "desnutrirte".
- ✓ **INNOVA:** cambia tus preparaciones culinarias. Puede ser un reto semanal/mensual añadir un nuevo plato a vuestro recetario familiar.
- ✓ **COCINA:** Sustituye los precocinados por comida real. Planificar los menús todas las semanas te puede ayudar en el día y ahorrarte gran cantidad de dinero. Cocina de manera que puedas tener para más de un día; congélalo o mantenlo en nevera un par de días.



¡Y MUEVETE! EL **EJERCICIO FISICO** AYUDA A TU SALUD TANTO FISICA COMO MENTAL.

¡FELIZ AÑO!