

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	Coditos a la italiana	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras mediterráneas
2º	San Jacobo con ensalada	Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas fritas	Lomo a la plancha con patatas panaderas	Tortilla española con ensalada
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	Macarrones napolitana	Puchero de alubias pintas	Paella valenciana	Sopa de estrellas	Menestra de verduras
2º	Filete de ternera con patatas fritas	Nuggets de pollo marinados con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas	Merluza rebozada con lechuga y tomate
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	Fabada asturiana	Crema de verduras	Espaguetis carbonara	Arroz mediterráneo	SAN JOSÉ
2º	Carne guisada con patatas fritas	Pizza Logos	Pechuga de pollo milanesa con ensalada	Bacalao a la vizcaína con lechuga y tomate	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	Canelones de carne con bechamel	Puré de verduras de temporada	Arroz blanco con tomate	COCIDO COMPLETO	SEMANA SANTA
2º	Supremas de ternera en salsa pepitoria con patatas a lo pobre	Ragú de pavo con patatas fritas	Flamenquines con ensalada		
POSTRES					
<p>1º a 6º Primaria: Lunes, Miércoles y Viernes – Fruta Martes y Jueves – Lácteos</p> <p>1º ESO a 2º Bachillerato: elección de fruta o yogur</p>					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ MEDITERRANEO	191	27	10	5
ARROZ MURCIANO	199	40	5	3
BACALAO A LA VIZCAINA	358	6	16	30
CARNE GUISADA	209	0	30	9
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS A LA ITALIANA	217	29	8	7
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	1
CREMA DE VERDURAS	81	15	3	0
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPAGUETIS CARBONARA	281	29	9	14
ESPIRALES A LA ITALIANA	217	29	8	7
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FLAMENQUINES	315	7	17	24
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
LOMO A LA PLANCHA	262	1	18	20

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO-HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
MACARRONES NAPOLITANA	217	29	8	7
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA AL HORNO	169	3	19	9
MERLUZA REBOZADA	210	8	29	16
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POTAJE CUARESMA	349	20	13	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
SAN JACOBO	344	12	14	27
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA	268	2	32	15
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12

CREMAS NUTRITIVAS

Las cremas son un recurso excelente para comer verduras en cualquier estación. Tenemos cremas frías, calientes, y su composición puede variar en función de las verduras y hortalizas de temporada.

Te damos algunos trucos para que salgan ricas y nutran a toda la familia:

➤ **Verduras:** La mejor manera de cocinarlas es al vapor o con poco agua de cocción. Añade sal al agua de cocción; así evitarás la pérdida de vitaminas y minerales en el agua de cocción. Añade poca, las propias verduras serán las que "alegrarán" la crema.

➤ **Tipos de verduras:**

- No mezcles un exceso de verduras, pon dos o tres como máximo. Será una manera de que los niños vayan haciendo el paladar a nuevos sabores.
- Añade siempre como base alguna verdura del género **Allium**: cebolla, cebolleta, puerro, ajos, cebollino.
- Verdura principal: atrévete con verduras y hortalizas diferentes: coliflor, brécol, champiñones, espinacas, acelgas, romanescu.
- Verdura acompañante: si el sabor de la verdura principal es demasiado amargo puedes suavizarlo o endulzarlo con otras tipo zanahoria, calabaza o más neutras como la patata.

➤ **Extras:** si quieres digerir mejor las cremas, lo ideal es masticarlas. Añade algún fruto seco troceado como nueces, almendras o algo de pescado o carne por encima.

➤ **Aliño:** añade una cucharadita de aceite de oliva virgen extra por encima y las especias que más te gusten.

Además, si quieres poner un extra de bacterias beneficiosas puedes añadir alguna de las variantes de **miso no pasteurizado** (fermentado de soja).

¿CON QUE CREMA TE ATREVES HOY?

