

		MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
1º		Coditos a la italiana	Lentejas guisadas	Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras mediterráneas	
2º		San Jacobo con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas panaderas	Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Tortilla española con ensalada	
		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º	Espaguetis carbonara	Puchero de alubias pintas	Paella valenciana	Sopa de estrellas	COCIDO COMPLETO	
2º	Atún con tomate	Nuggets de pollo marinados con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas		
		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º	Fabada asturiana	Crema de verduras	Macarrones napolitana	Arroz tres delicias	Menestra de verduras	
2º	Carne guisada con patatas fritas	Pizza Logos	Pechuga de pollo milanesa con ensalada	Pescado a la vizcaína con lechuga y tomate	Lomo a la riojana con patatas panaderas	
		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º	Espirales italiana	Puré de verduras de temporada	Arroz blanco con tomate	Lentejas a la burgalesa	Sopa de picadillo	
2º	Supremas de ternera en salsa pepitoria con patatas a lo pobre	Tortilla de patata con ensalada	Merluza rebozada con lechuga y tomate	Flamenquines con lechuga y tomate	Pollo asado al chilindrón con patatas fritas	

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
	(Kcal)	HIDRATOS		
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 CON VERDURAS MEDITERRANEAS	191	27	10	5
ARROZ TRES DELICIAS	245	38	5	8
CARNE GUISADA	209	0	30	9
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS A LA ITALIANA	259	32	10	10
CREMA DE VERDURAS	81	15	3	0
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPAGUETIS A LA ITALIANA	259	32	10	10
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
FLAMENQUINES	339	19	25	18
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
LENTEJAS GUISADAS	338	20	14	20
LOMO RIOJANA	262	1	18	20

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
MACARRONES NAPOLITANA	217	29	8	7
MINESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA AL HORNO	164	3	22	8
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
NUGGETS DE POLLO MARINADOS	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PESCADO A LA VIZCAINA	309	6	16	25
PIZZA	433	35	23	22
POLLO ASADO AL CHILINDRON	173	0	32	5
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
SAN JACOBO	344	12	14	27
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORA	268	2	32	15
TORTILLA DE PATATA	175	15	10	8

UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten.

Puedes añadirles a lasaña, canelones, pasteles de verduras, carne, pescado y un sinfín de recetas.

Te sorprenderás con la textura y el sabor.

BECHAMEL DE COLIFLOR:

Elimina las hojas de la coliflor y corta los arbolitos. Introdúcelos en una olla o en un utensilio para cocinar al vapor.

Cuécela o cocínala al vapor. Cuando esté al dente, escurre un poco el agua sobrante y tritura. Añade leche, agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.



BECHAMEL DE CALABACIN:

Pela el calabacín. Córtalo en rodajas o trozos grandes. Cuécelo o cocínalo al vapor. Una vez esté al dente, tritura. Añade leche, agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

Opcionalmente puedes añadir a estas succulentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...



ALIMENTATE Y DISFRUTA