


		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º		Crema de calabaza	Arroz blanco con tomate	Ensalada mixta	Lentejas guisadas
2º		Tortilla española con ensalada	San Jacobo con lechuga y tomate	Filete de pollo plancha con patatas fritas	Gallo a la romana con ensalada
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Ensalada Logos	Puchero de alubias pintas	Macarrones napolitana	Judías verdes rehogadas	Paella valenciana
2º	Filete de ternera con patatas fritas	Nuggets de pollo marinados con lechuga y tomate	Merluza en salsa de espinacas con patatas panaderas	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas	Croquetas artesanas con ensalada
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º	Menestra de verduras	Ensalada de legumbres	Crema de verduras de temporada	Espaguetis carbonara	Ensalada de primavera
2º	Carne guisada con patatas fritas	Merluza a la andaluza con patatas panaderas	Pechuga de pollo milanesa con ensalada	Pescado a la vizcaína con lechuga y tomate	Lomo a la riojana con patatas fritas
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23		
1º	Espirales italiana	Arroz blanco con tomate	Lentejas a la burgalesa		
2º	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Hamburguesa completa	Pizza Logos		

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 A LA JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	195	32	6	4
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CINTA DE LOMO RIOJANA	262	1	18	20
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	81	15	3	0
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
ENSALADA DE PRIMAVERA	69	1	1	6
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	119	10	4	7
ENSALADA MIXTA	162		2	14
ESPAGUETIS CARBONARA	281	29	9	14
ESPAGUETIS ITALIANA	217	29	8	7
FILETE DE PECHUGA DE POLLO PLANCHA	196	0	30	8
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
GALLO A LA ROMANA	174	6	15	10

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
MACARRONES NAPOLITANA	217	29	8	7
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	328	17	14	20
SAN JACOBO	240	20	6	15
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10

HAZ TUS PROPIAS DELICIAS DE VERANO

Llega el buen tiempo y con él, las ganas de refrescarnos a través de bebidas o helados.

Os ofrecemos diferentes maneras de disfrutar del sabor, a la vez que nos cuidamos:

- **Aguas saborizadas:** son una estupenda opción para hidratarnos, refrescarnos y cuidarnos. Ideal para beber entre horas. Aquí van algunas ideas:
 - Agua, rodajas de limón y menta.
 - Agua, rodajas de lima y frambuesas.
 - Agua, albahaca y fresas.
 - Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja.
 - Lava las frutas y hierbas y guárdala en la nevera o bétetela con varios hielos.
- **Batidos:** es una opción perfecta para meriendas. El perfecto sustituto de los zumos. Echa a volar tu imaginación:



- Batido de fresas y plátano.
 - Batido de fresas, leche y avena.
 - Batido de mango y leche de almendras.
- **Helados:** hacer helados caseros es realmente sencillo. Congela fruta partida en rodajas: plátanos, fresas, mango, uvas...; esos trocitos congelados harán las delicias de los más pequeños. Prueba también a batirlos: solo la fruta, o mezclado con leche y/o yogurt.
 - Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y añade cacao puro o chocolate en trozos.
 - Helado de plátano y fresa: tritura la fruta y disfruta!
 - Helado de naranja y mango: bate la fruta cortada en trocitos y congelada.

¿CUAL VAS A PROBAR PRIMERO?