
					VIERNES 3
1º					Ensalada Logos
2º					Filete de ternera con patatas fritas
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
1º	Macarrones napolitana	Ensalada mixta	Paella valenciana	Judías verdes rehogadas	Ensalada de legumbres
2º	San Jacobo con lechuga y tomate	Filete de pollo plancha con patatas fritas	Croquetas artesanas con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas	Pescado en salsa de espinacas con patatas a lo pobre
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
1º	Ensalada de verano	Crema de calabaza	Arroz tres delicias	Espaguetis boloñesa	Menestra de verduras
2º	Carne guisada con patatas fritas	Pechuga de pollo milanesa con ensalada	Tortilla española con ensalada	Pescado a la vizcaína con lechuga y tomate	Lomo a la riojana con patatas panaderas
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
1º	Espirales italiana	Puré de verduras de temporada	Arroz blanco con tomate	Lentejas a la burgalesa	Ensalada Logos
2º	Supremas de ternera en salsa pepitoria con patatas a lo pobre	Tortilla de patata con ensalada	Pescado al horno con patatas fritas	Flamenquines con lechuga y tomate	Pollo asado al chilindrón con patatas fritas
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30		
1º	Coditos en ensalada	Crema de verduras de temporada	Sopa de fideos		
2º	Ragú de pavo con patatas fritas	Pizza Logos	Gallo a la romana con ensalada	Nuggets de pollo marinados con lechuga y tomate	
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	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
CARNE GUISADA	364	4	43	19
CODITOS EN ENSALADA	241	30	5	11
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	81	15	3	0
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
ENSALADA DE LEGUMBRES	264	28	13	9
ENSALADA DE VERANO	204	24	8	8
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
ESPIRALES ITALIANA	281	29	9	14
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GALLO A LA ROMANA	286	7	14	22
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
LOMO A LA RIOJANA	262	1	18	20
MACARRONES NAPOLETANA	217	29	8	7
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
NUGGETS DE POLLO MARINADOS	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 A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	201	7	25	8
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO AL CHILINDRON	211	10	18	11
POLLO MILANESA	348	30	32	11
PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
SAN JACOBO	344	12	14	27
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA	268	2	32	15
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12

¿A QUIEN ALIMENTAS?

¿Sabías que en nuestro sistema digestivo habitan millones de bacterias? Algunas de ellas nos benefician y otras nos perjudican. Forman parte de nuestro sistema de defensa; y tienen diversas funciones en nuestro organismo. Entre ellas ejercen una función moduladora de nuestro sistema inmune.



¿Qué comer para alimentar a las bacterias que nos benefician?

- Verduras y frutas: consumir todos los días. Cuanta más variedad de colores contengan, más variada será mi alimentación.
 - Introducir setas y tubérculos como la patata y el boniato.
 - Grasas: aumentar la ingesta de grasas buenas, ricas en ácidos grasos omega 3, como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado azul (salmón, caballa, bonito, sardinas, boquerones...)
 - Proteína: consumir proteínas de calidad, como huevos, pescados, carnes de ave.



¿Qué EVITAR comer para cuidar a nuestra microbiota?

- Alimentos procesados.
- Azúcares añadidos.
- Grasas hidrogenadas y aceites refinados (aceite de algodón, cáñamo, etc...).

NUESTRA ALIMENTACION DIARIA DETERMINA LA COMPOSICIÓN DE NUESTRA MICROBIOTA.