

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	Arroz con tomate	Crema de verduras	Patatas guisadas con carne	Macarrones a la boloñesa	Sopa de fideos
2º	Ragú de pavo estofado con patatas fritas	Lomo a la riojana con patatas panaderas	Gallo al horno con zanahoria baby	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Merluza a la andaluza con verduritas al horno
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	Coditos a la italiana	Puré de la huerta	Puchero de alubias pintas	Paella valenciana	Judías verdes rehogadas
2º	Muslitos de pollo asados con verduritas	Albóndigas a la toledana con patatas fritas	Pescado al vapor con verduritas	Croquetas artesanas con ensalada	Salmón a la plancha con patatas panaderas
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º	Arroz tres delicias	Crema de verdura	Espirales a la carbonara	Lentejas estofadas	COCIDO COMPLETO
2º	Pechuga de pollo a la villaroy con ensalada	Pizza Logos	Merluza rebozada con pisto	Carne asada en su jugo con puré de patatas	
	LUNES 31				
1º	Espaguetis al horno				
2º	Pescado al horno con salsa de espinacas				
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 (Kcal)	CARBO-HIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
ALBÓNDIGAS A LA TOLEDANA	288	5	22	20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CARNE GUISADA A LA JARDINERA	209	0	30	9
CINTA DE LOMO RIOJANA	262	1	18	20
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS A LA ITALIANA	170	26	7	4
CREMA DE VERDURAS	112	23	3	1
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPAGUETIS AL HORNO	241	30	5	11
ESPIRALES A LA CARBONARA	281	29	9	14
FILETE DE PECHUGA DE POLLO PLANCHA	196	0	30	8
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
GALLO AL HORNO	167	6	17	8
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBO-HIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
MERLUZ REBOZADA	202	4	15	14
MUSLITOS DE POLLO	196	0	22	12
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PATATAS GUISADAS CON CARNE	284	27	13	13
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PESCADO AL VAPOR CON VERDURITA	208	12	22	8
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
PURE DE PATATA	149	17	3	7
RAGU DE PAVO ESTOFADO	216	5	22	12
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	273	14	12	17
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2

AÑO NUEVO, HÁBITOS NUEVOS

Cada año que empieza es una oportunidad excelente para reflexionar sobre muchas facetas de nuestra vida y una de ellas, es la alimentación.

Este año podemos dejar atrás viejos hábitos y sustituirlos por otros nuevos y mejores para nuestro cuerpo.

Os proponemos tres hábitos a sustituir:

- ✓ Rebajar o incluso eliminar el **azúcar** que añadimos en cafés, infusiones, yogures, leche, bizcochos. Para las infusiones y yogures lo podemos sustituir por miel cruda o cacao puro; en el caso de los bizcochos, batidos, etc...podemos añadir dátiles, pasas, plátanos maduros. En el caso de añadir azúcar optar por la versión menos refinada: la panela.



- ✓ Disminuir el consumo de **productos** y aumentar el consumo de alimentos. Los productos son alimentos que han sido transformados de alguna manera y a los que se ha añadido otros ingredientes. Basa tu alimentación en alimentos reales.

- ✓ Aumentar el consumo de **verduras y hortalizas**. Añade en todas tus comidas verduras y/o hortalizas. Y que no sea siempre lechuga y tomate y/o pepino. Come de colores y estarás comiendo salud.

