



	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 8
1º	Ensalada Logos o Brócoli	Fusili al horno o Gazpacho andaluz	Paella valenciana o Coliflor	Crema de zanahoria o Menestra de verduras	Vinagreta de legumbres o Champiñón salteado
2º	Filete de ternera con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con lechuga y tomate o Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Bacalao al pilpil	Pescado rebozado con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Carne guisada con patatas panaderas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º	Lentejas estofadas o Vichyssoise	Ensalada de verano o Judías verdes	Puré de verduras de temporada o Guisantes	Coditos napolitana o Salmorejo	Ensalada campera o Acelgas
2º	San Jacobo con lechuga, maíz y aceitunas o Pescado meniere	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas o Figuritas de pescado con calabacín	Lomo plancha con ensalada o Pescado en salsa con espárragos	Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Carne asada en su jugo con verduritas o Rape en salsa de boletus
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º	Arroz con tomate o Salteado de setas	Legumbres en ensalada o Gazpacho	Puré de la huerta o Pisto manchego	Macarrones italiana o Crema de espinacas	Ensalada Molino o Coles de Bruselas
2º	Tortilla española con ensalada o Bacalao al alioli de manzana	Pescado con gambas o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Pescado andaluza con lechuga y tomate	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Muslitos de pollo horneados con patatas panaderas	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º	Espaguetis boloñesa o Champiñón ajillo	Alubias blancas estofadas o Gazpacho	Menestra de verduras o Ensalada mixta	Arroz tres delicias o Coliflor	Ensalada mediterránea o Setas de cardo
2º	Pollo a la plancha con ensalada o Pescado al limón	Calamares con lechuga y tomate o Escalopines a la pimienta con patatas a lo pobre	Filete ruso con patatas fritas o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	Ragú de pavo con patatas dado o Merluza al horno con salsa de pimiento morrón

POSTRES

**1º a 6º Primaria: Lunes, Miércoles y Viernes – Fruta
Martes y Jueves – Lácteos**

1º ESO a 2º Bachillerato: elección de fruta o yogur

**Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.
A partir de 5º de Educación Primaria podrán elegir.**



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	[Kcal]	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL ALI-OLI DE MANZANA	302	13	16	20
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES	367	16	24	22
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CHAMPIÑÓN SALTEADO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
CODITOS NAPOLITANA	316	48	10	8
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETES DE JAMON	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	220	19	14	8
ENSALADA DE VERANO	272	31	10	10
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MEDITERRANEA	204	24	8	8
ENSALADA MIXTA	223	5	7	19
ENSALADA MOLINO	119	10	4	7
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES A LA PIMIENTA	278	0	28	18
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
FIGURITAS DE PESCADO CON CALABACIN	256	22	18	11
FILETE DE PECHUGA DE POLLO PLANCHA	196	0	30	8
FILETE DE TERNERA	156	1	23	7
FILETES RUSOS	324	4	29	22
FUSILLI AL HORNO	282	16	12	17
GALLO AL VAPOR	124	0	22	4
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	[Kcal]	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
LEGUMBRES EN ENSALADA	264	28	13	9
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
MACARRONES ITALIANA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTO MORRÓN	256	22	18	11
MUSLITOS DE POLLO	196	0	22	12
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
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO AL LIMON	200	7	20	10
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA CON ESPÁRRAGOS	210	10	20	10
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	200	7	20	10
PESCADO REBOZADO	202	4	15	14
PESCADO ROMANA	240	6	18	16
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
PURE DE PATATA	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
RAPE EN SALSA DE BOLETUS	184	0	14	14
SALMÓN A LA MANTEQUILLA CLARA	404	1	27	33
SALMOREJO	198	22	5	10
SALTEADO DE SETAS	182	1	6	17
SAN JACOBO	197	20	3	11
SETAS DE CARDO BRASEADAS	210	25	22	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
VICHYSOISE	190	14	7	10
VINAGRETA DE LEGUMBRES	297	18	9	20

OBJETIVOS CURSO 2022-2023

¿Te imaginas que tu coche te tuviera que durar toda tu vida? ¿Cómo lo cuidarías? Seguro que lo tendríamos entre algodones, porque es un bien muy preciado.

Nuestro cuerpo es un regalo que nos tiene que durar toda la vida, por lo que debemos cuidarlo. **La alimentación, la gestión del estrés, la actividad física y otros factores ambientales** influyen de manera notoria en nuestra salud.

Te proponemos un decálogo para empezar a poner en marcha el nuevo curso:

1. Realiza **actividad física** todos los días. Aunque solo sean 15 minutos, siempre será mejor que nada.
2. Come 3 raciones de **verduras** al día: crudas, cocinadas, salteadas
3. Come 2 raciones de **fruta** al día. Elige siempre la fruta de temporada. Así cuidamos también el planeta.
4. Evita los **alimentos procesados**. Cuantos menos productos envasados comas, mejor que mejor.
5. Minimiza el consumo de **productos cárnicos** (embutidos, salchichas, burger meat, etc...).
6. Prioriza el consumo de **aceite de oliva** sobre el resto de aceites.
7. Bebe **agua** entre y durante las comidas. Minimiza consumo de alcohol y refrescos azucarados/edulcorados.
8. Escoge como **fuentes de proteína**: carnes blancas, pescados blancos y azules, huevos leche y productos lácteos, legumbres, así como otras fuentes de proteína vegetal.
9. Minimiza el consumo de **azúcares libres**: zumos de frutas, salsas comerciales, refrescos, postres lácteos, snacks, etc...
10. **DISFRUTA DE LA COMIDA.**

