

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º	<b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA DE TODOS LOS SANTOS</b>	Paella valenciana o Coliflor	Crema de zanahoria o Menestra de verduras	Sopa de fideos o Champiñón salteado
2º			Croquetas artesanas con ensalada o Bacalao al pilpil	Merluza rebozada con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Arroz tres delicias o Brócoli	Coditos napolitana o Musaca de verduras	<b>LA ALMUDENA</b>	Lentejas estofadas o Judías verdes	Crema de calabaza o Coles de Bruselas
2º	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Pescado meniere	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas o Figuritas de pescado con patatas fritas		Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Carne asada en su jugo con puré de patatas o Merluza en salsa verde
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º	Arroz con tomate o Salteado de setas	Puchero de alubias pintas o Crema de espinacas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Macarrones carbonara o Patatas revolconas	Sopa de fideos o Brócoli
2º	Tortilla española con ensalada o Pescado en salsa con espárragos	Pescado andaluz con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Bacalao al alioli de manzana	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º	Espaguetis boloñesa o Champiñón ajillo	Fabada asturiana o Crema de puerros	Menestra de verduras o Acelgas	Patatas a la riojana o Coliflor	<b>COCIDO COMPLETO</b>
2º	Ragú de pavo con patatas fritas 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 en escabeche	Pescado a la romana con ensalada o Cinta de lomo con salsa de pimienta morrón y ensalada	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1º	Risotto de arroz con champiñón o Coles de Bruselas	Fusili al horno o Guisantes	Lentejas a la burgalesa o Crema de tomate con albahaca		
2º	Filete de ternera con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con patatas panaderas o Carne guisada con patatas panaderas	Nuggets de pollo con ensalada o Rape en salsa de boletus		

## 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 (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
ACELGAS SALTEADAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	322	1	26	23
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN EN ESCABECHE	164	0	38	0
BACALAO AL ALIOLI DE MANZANA	431	19	23	28
BACALAO AL PIL-PIL	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CHAMPIÑÓN SALTEADO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO CONSALSA DE PIMIENTO MORRÓN	267	5	18	19
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CÓDITOS NAPOLITANA	316	48	10	8
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE PUERROS	66	12	3	0
CREMA DE TOMATE	67	4	1	5
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	256	22	18	11
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESCALOPINES	333	14	22	21
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FIGURITAS DE PESCAD	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FILETES RUSOS	270	3	23	18
FUSILLI AL HORNO	241	30	5	11
GALLO AL VAPOR	124	0	22	4
GUISANTES	136	10	6	7
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
MUSACA DE VERDURAS	378	22	18	23
MUSLITOS DE POLLO	196	0	22	12
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS A LA RIOJANA	335	38	12	15
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PATATAS REVOLCONAS	173	33	6	1
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ROMANA	286	7	14	22
PESCADO AL HORNO	154	3	22	6
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO EN SALSA CON ESPARRAGOS	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	200	7	20	10
PESCADOAL LIMÓN	251	10	24	13
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
PURE DE PATATA	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
RAPE EN SALSA DE BOLETUS	184	0	14	14
RISOTTO DE ARROZ CON CHAMPIÑONES	297	37	8	12
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SALTEADO DE SETAS	182	1	6	17
SAN JACOBO	240	20	6	15
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE CARNE EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

## DESAYUNOS CON AVENA

La avena es un cereal muy conocido por sus múltiples propiedades.

- Rico en proteínas de gran valor biológico.
- Fuente de carbohidratos de absorción lenta, lo que te mantiene saciado y evita los picos de glucosa.
- Fuente de fibra.
- Alimenta a nuestras bacterias intestinales (microbiota).



Para que puedas incorporarla en tu día a día, te ofrecemos unas ideas de desayunos con avena:

- **Porridge de avena con cacao:** pon en líquido (leche, leche vegetal, agua...) avena y déjala cocer durante unos minutos o simplemente déjala en remojo toda la noche. Cuando espese, añade cacao puro en polvo o unas virutas de chocolate de más del 70%.
- **Yogur con avena, fruta y frutos secos.** En un cuenco vierte el contenido de un yogur natural, añade la avena y deja en reposo un tiempo hasta que espese (ideal la noche anterior). Añade fruta (plátano, manzana, piña...) y frutos secos (nueces, almendras). Yogur con avena, manzana y nueces. Yogur con avena, plátano y cacahuets. Yogur con avena, piña y almendra.
- **Bizcocho rápido de avena, huevo y plátano.** Muele 50 gramos de avena, añade ½ huevos, 1 plátano y levadura. Mezcla todo. Ponlo en un recipiente de ración individual e introdúcelo en el microondas 2 minutos. Debes saber que para obtener el máximo beneficio de este maravilloso alimento, debes bien cocinarlo o dejarlo en remojo.