

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	Macarrones boloñesa o Judías verdes	Crema de calabacín o Alcachofas con jamón	Paella o Brócoli	Lentejas estofadas o Crema de carabineros	Sopa de estrellas o Musaca de verduras
2º	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Limanda en salsa verde	Merluza andaluza con ensalada o Carne guisada con patatas panaderas	Croquetas artesanas con ensalada o Bacalao al pilpil	Gallo al horno con patatas a lo pobre o Cinta de lomo con salsa de pimiento morrón con patatas a lo pobre	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada o Merluza a la vasca
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	Arroz con tomate o Coliflor	Coditos a la provenzal o Acelgas	Lentejas burgalesa o Crema de espinacas	Sopa de fideos o Patatas revolconas	Menestra de verduras o Sopa castellana
2º	Filete de ternera con ensalada o Emperador al limón	Pescado al vapor con patatas hervidas o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada o Atún a la vizcaína	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Escalopines a la pimienta rosa con champiñones	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	Arroz tres delicias o Espinacas a la crema	Fabada asturiana o Setas salteadas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Espirales carbonara o Guisantes	COCIDO COMPLETO
2º	Ragú de pavo con patatas fritas o Pescado a la bilbaína	Calamares con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Rape en salsa de boletus	Pescado al horno con ensalada o Flamenquines con ensalada	
	LUNES 30	MARTES 31			
1º	Menestra de verduras o Crema de espárragos	Macarrones a la italiana o Acelgas			
2º	Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Merluza rebozada con ensalada o Pollo guisado con patatas dado			

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
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	322	1	26	23
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN A LA VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CINTA DE LOMO CON SALSA DE PIMIENTO MORRON	281	2	22	20
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS A LA PROVENZAL	281	29	9	14
COLES DE BRUSELAS	123	7	8	7
COLIFLOR REHOGADA	126	3	3	10
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	1
CREMA DE CARABINERO	74	11	4	1
CREMA DE ESPARRAGOS	181	14	5	11
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	256	22	18	11
EMPERADOR AL LIMON	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES A LA PIMIENTA ROSA CON CHAMPÍÑONES	333	14	22	21
ESPINACAS A LA CREMA	307	5	14	24
ESPIRALES CARBONARA	281	29	9	14
FABADA ASTURIANA	295	18	11	18
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GALLO AL HORNO	189	1	10	16
GUISANTES	250	20	14	11
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	13	21

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LIMANDA EN SALSA VERDE	150	2	22	6
MACARRONES A LA ITALIANA	217	29	8	7
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA A LA VASCA	167	5	17	8
MERLUZA ANDALUZA	256	22	18	11
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
MUSACA DE VERDURAS	378	22	18	23
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PATATAS REVOLCONAS	173	33	6	1
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO	159	0	19	9
PESCADO AL VAPOR	160	12	22	8
PESCADO BILBAINA	219	2	19	15
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO GUISADO	211	10	18	11
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
RAPE EN SALSA DE BOLETUS	184	0	14	14
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SAN JACOBO	240	20	6	15
SETAS SALTEADAS	106	2	4	9
SOPA CASTELLANA	253	22	12	13
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

GRASAS MALAS, GRASAS BUENAS: QUIEN ES QUIEN.

Las grasas son necesarias para el cuerpo humano...pero no todas: unas son beneficiosas y otras son perjudiciales.

La "calidad" de la grasa que comes es más importante que la "cantidad" cuando entra en juego nuestra salud y la regulación del peso corporal.



GRASA QUE DEBEMOS COMER:

- **Aceite de oliva virgen extra** para aliñar ensaladas, añadir a diferentes platos como cremas, patatas, etc... siempre al finalizar la cocción. Si lo que necesitamos es sofreír, guisar, será preferible utilizar un aceite de oliva virgen.
- **Grasa de embutidos ibéricos o de animales alimentados con pasto** (los alimentados con pienso y/o cereales no nos vale).
- **Productos lácteos enteros:** leche, yogurt, kéfir, mantequilla. Si son eco mejor que mejor. Hoy en día podemos encontrar este tipo de productos a buenos precios. No hay que abusar de los productos lácteos, pero si los comes, que sean enteros.
- **Frutos secos:** nueces, nueces de macadamia, almendras...
- **Pescados grasos:** bonito, caballa, salmón, boquerones...
- **Otros:** aguacate, semillas de calabaza...

GRASAS QUE DEBES EVITAR:

- **Grasas trans, totalmente hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas:** presentes en la inmensa mayoría de galletas, bollería industrial y productos precocinados o procesados, margarinas.
- **Aceites vegetales:** aceites de soja, maíz, cáñamo, canola, algodón. Presentes en productos procesados.