

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º				Sopa de estrellas o Champiñón	Lentejas estofadas o Sopa castellana	Crema de zanahorias o Musaca de verduras
2º				Filete de ternera con ensalada o Merluza en salsa de marisco con gambas	Gallo al horno con patatas a lo pobre o Cinta de lomo con salsa de pimiento morrón con patatas a lo pobre	Tortilla de patata con lechuga y tomate o Palometa con salsa de tomate
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Coditos napolitana o Coliflor	Puchero de alubias pintas o Acelgas	Paella o Brócoli	Sopa de fideos o Patatas revolconas	Potaje de cuaresma o Crema de espárragos	
2º	Carne guisada con patatas panaderas o Rape con boletus	Pescado al vapor con patatas hervidas o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Salmon con veluté de champiñones	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Tortilla española con lechuga y maíz	
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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	Menestra de verduras o Crema de carabineros	
2º	Ragú de pavo con patatas dado o Pescado a la bilbaína	Pescado al horno con ensalada o Flamenquines con ensalada	Pizza Logos o Bacalao al pil-pil	Calamares con lechuga y tomate o Escalopines a la pimienta rosa con berenjena rebozada	Tortilla de patata con ensalada o Emperador al limón	
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	SAN JOSÉ	Macarrones a la italiana o Acelgas	Crema de calabacín o Judías verdes	Sopa de estrellas o Alcachofas con jamón	Arroz con tomate o Sopa minestrone	
2º		Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate o Palometa al ajillo	Merluza andaluza con ensalada o Lomo plancha con ensalada	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Limanda a la vizcaína	Gallo al horno con ensalada o Tortilla española con ensalada	
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
1º	Espaguetis a la boloñesa o Brócoli	Lentejas a la burgalesa o Vichisua	Canelones gratinados o Coles de Bruselas	COCIDO COMPLETO		
2º	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas o Atún en escabeche	Figuritas de merluza con ensalada o Lacón a la gallega con pure de patata	Pollo asado con patatas fritas o Salmón a la mantequilla			

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 (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	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 ALI-OLI DE MANZANA	302	13	16	20
BACALAO AL PIL-PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CARNE GUISADA	364	4	43	19
CINTA DE LOMO EN SALSA DE PIMIENTO MORRON	281	2	22	20
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	1
CREMA DE CARABINERO	74	11	4	1
CREMA DE ESPÁRRAGOS	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 GUARNICION	27	1	1	2
ESCALOPINES A LA PIMENTA ROSA CON CALABACIN REBOZADA	294	4	28	18
ESPINACAS A LA CREMA	307	5	14	24
ESPIRALES BOLOÑESA	240	31	7	10
FABADA ASTURIANA	295	18	11	18
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILETES RUSOS EN SALSA PEPITORA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GALLO AL HORNO	189	1	10	16
GUISANTES	224	18	15	8
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
LENTEJAS ESTOFADAS	338	20	14	20
LIMANDA EN SALSA VERDE	150	2	22	6
MACARRONES ITALIANA	217	29	8	7
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA ANDALUZA	217	6	19	13
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
MUSACA DE VERDURAS	277	12	8	21
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA	191	27	10	5
PATATAS A LA RIOJANA	335	38	12	15
PATATAS A LO POBRE	106	12	2	5
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
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	124	0	22	4
PESCADO BILBAINA	219	2	19	15
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SALMÓN A LA PLANCHA	293	0	35	17
SAN JACOBO	344	12	14	27
SETAS SALTEADAS	182	1	6	17
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

DESAYUNOS DIFERENTES PARA DÍAS SORPRENDENTES

Al hablar de desayuno parece que tenemos que tomar unos determinados alimentos que están destinados para ello: galletas, cereales, lácteos. En multitud de ocasiones estos productos nos aportan un exceso de azúcares y de grasas de las "malas" que impiden a nuestro organismo funcionar de manera óptima.



El desayuno es una comida más del día, al igual que la comida y la cena. ¿Por qué entonces lo hacemos tan diferente?

Te damos ideas para desayunos sorprendentes, pruébalos, siente como te aportan energía:



<p>LACTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur natural con kiwi y nueces. ✓ Yogur natural, cerezas, nueces y chocolate negro ✓ Kéfir de leche de cabra con arándanos y anacardos ✓ Yogur griego con fruta y frutos secos. 	<p>HUEVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Huevos revueltos con aguacate y jamón. ✓ Huevos revueltos con tomate, champiñones y queso.
<p>CEREALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur con avena (remojada durante la noche), plátano, nueces. ✓ Leche con avena remojada, cacao puro y avellanas. 	<p>BATIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Batido de leche, plátano y cacao puro. ✓ Batido de leche, plátano y fresas.
<p>PAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tostada de aguacate y salmón ahumado. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. 	<p>MAS IDEAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aguacate, almendras y queso curado. ✓ Caballa, tomates, rúcula y almendras. ✓ Queso fresco, frutos secos y tomate con aceite de oliva.

DISFRUTA DE UN DESAYUNO QUE TE ALIMENTE