

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	DÍA DEL TRABAJADOR	FIESTA COMUNIDAD DE MADRID	Arroz blanco con tomate o Champiñón	Macarrones con chorizo o Vichyssoise	Ensalada de Primavera o Espinacas
2º			San Jacobo con ensalada o Merluza en salsa verde	Gallo al horno con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Cinta de lomo con salsa de pimiento morrón con patatas a lo pobre o Palometa con salsa
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	Coditos napolitana o Coliflor con bechamel	Ensalada de legumbre o Acelgas	Paella o Brócoli	Sopa de fideos o Gazpacho andaluz	Ensalada Logos o Crema de espárragos
2º	Carne guisada con patatas panaderas o Rape con boletus	Hamburguesa completa o Pescado al vapor con patatas hervidas	Croquetas artesanas con ensalada o Salmon con veluté de champiñones	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Lacón a la gallega con pure de patata	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	SAN ISIDRO	Espirales carbonara o Setas salteadas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Ensalada mixta o Guisantes	Arroz tres delicias o Espinacas a la crema
2º		Pescado al horno con ensalada o Flamenquines con ensalada	Tortilla de patata con ensalada o Salmón a la mantequilla	Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozada o Calamares con calabacín	Pollo asado con patatas fritas o Emperador al limón
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	Macarrones en ensalada o Sopa de ajo	Lentejas a la burgalesa o Salmorejo cordobés	Crema de calabacín o Judías verdes	Ensaladilla rusa o Acelgas	Arroz con tomate o Brócoli
2º	Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate o Palometa al ajillo	Merluza andaluza con ensalada o Lomo plancha con ensalada	Nuggets con lechuga, tomate y aceitunas o Limanda a la vizcaína	Gallo al horno con ensalada o Filetes de ternera con ensalada
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	VIERNES 26 DE MAYO 	
1º	Ensalada de alubias o Gazpacho	Espaguetis a la boloñesa o Vichissoise	Ensalada Mediterránea o Coles de Bruselas		
2º	Ragú de pavo con patatas fritas o Atún en escabeche	Figuritas de merluza con ensalada o Tortilla española con ensalada	Pizza Logos o Bacalao al pilpil		

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	94	4	2	8
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN EN ESCABECHE	164	0	38	0
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑON	159	1	5	15
CINTA DE LOMO CON SALSA DE PIMIENTO MORRON	281	2	22	20
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
CODITOS NAPOLITANA	316	48	10	8
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	173	8	8	8
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	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 DE ALUBIAS	273	14	12	17
ENSALADA DE LEGUMBRES	297	18	9	20
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	204	24	8	8
ENSALADA MEDITERRANEA	223	5	7	19
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES MARSALA A LA PIMIENTA	278	0	28	18
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	281	29	9	14
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	240	31	7	10
ESPINACAS	132	2	5	11
ESPINACAS A LA CREMA	307	5	14	24
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILETES RUSOS EN SALSA DE BARBACOA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	339	19	25	18
GALLO AL HORNO	189	1	10	16

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUI SANTÉS	136	10	6	7
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
LENTEJAS BURGALESAS	282	16	12	17
LIMANDA A LA VIZCAINA	248	5	30	12
MACARRONES CON CHORIZO	285	33	9	13
MACARRONES EN ENSALADA	241	30	5	11
MERLUZA ANDALUZA	240	6	18	16
MERLUZA EN SALSA VERDE	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA	191	27	10	5
PALOMETA AL AJILLO	161	2	27	5
PALOMETA EN SALSA	201	7	25	8
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO AL VAPOR	160	12	22	8
PESCADO EN SALSA VERDE	107	3	13	5
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
RAPE CON BOLETUS EDULIS	184	0	14	14
SALMÓN A LA MANTEQUILLA	404	1	27	33
SALMON CON VELUTE DE CHAMPIÑONES	297	0	35	18
SALMOREJO CORDOBES	198	22	5	10
SAN JACOBO	344	12	14	27
SETAS SALTEADAS	210	25	22	2
SOPA DE AJO	280	15	10	20
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
VICHYSOISE	190	14	7	10

RECETAS DISFRUTONAS



La primavera y el verano traen consigo infinidad de frutas sabrosas y refrescantes que nos harán más fácil llevar una dieta variada y equilibrada.

Hay que aprovechar esta explosión de colores y sabores para introducir nuevos sabores en la alimentación de nuestra familia.

Aquí van algunos ejemplos:

- **Frutas enteras o partidas:** un plato con mezcla de diversas frutas hará las delicias de los más pequeños de la casa; así como de toda la familia. Recordar que si queremos que nuestros niños coman fruta debemos predicar con el ejemplo. Una merienda en familia siempre es una buena idea: sandía, melocotón, melón, fresas, albaricoque, cereza, ciruela.
- **Zumos:** haz zumos de una única fruta o mezcla varias de ellas. Podéis jugar a hacerlos de diferentes colores... ¿de qué color saldrá si mezclo las fresas y el kiwi?
- **Batidos:** si mezclas la fruta con leche obtendrás un alimento muy completo. Es ideal para meriendas o como bebida refrescante.
- **Granizados:** pica hielo y mézclalo con alguna fruta. Ideal para combatir el calor a cualquier hora del día.
- **Helados:** prueba a tener trocitos de plátano/fresas/mango congelados.



¡Es el pica pica perfecto!