



	<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
1º	Ensalada Logos o Brócoli	Fusili al horno o Gazpacho andaluz	Paella valenciana o Salteado de setas	Crema de zanahoria o Menestra de verduras	Vinagreta de legumbres o Acelgas
2º	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con lechuga y tomate o Filete de ternera 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
	<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
1º	Lentejas estofadas o Vichyssoise	Ensalada de verano o Judías verdes	Puré de verduras de temporada o Guisantes	Ensaladilla rusa o Salmorejo	Coditos napolitana o Champiñón salteado
2º	San Jacobo con lechuga, maíz y aceitunas o Pescado meniere	Figuritas de pescado con calabacín rehogado o Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas	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	Pavo estofado con patatas a lo pobre o Rape en salsa de boletus
	<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
1º	Arroz con tomate o Coliflor	Legumbres en ensalada o Gazpacho	Puré de la huerta o Pisto manchego	Macarrones italiana o Crema de espinacas	Ensalada Mixta o Brócoli
2º	Tortilla española con ensalada o Bacalao al alioli de manzana	Pescado andaluz con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Pescado con gambas	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 panaderas
	<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
1º	Pasta en ensalada o Champiñón ajillo	Alubias blancas estofadas o Crema fría de tomate	Menestra de verduras o Ensalada mixta	Arroz tres delicias o Coles de Bruselas	Ensalada mediterránea o Acelgas rehogadas
2º	Pollo a la plancha 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 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**

**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)
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
ARROZ MARINERO	140	28	5	1
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
BUÑUELOS DE BACALAO	253	9	31	10
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23
CHAMPIGNÓN AL AJILLO	304	12	8	24
CHULETA	298	0	17	25
CINTA DE LOMO RIOJANA	262	1	18	20
CODITOS NAPOLITANA	217	29	8	7
COLES DE BRUSELAS	233	4	5	20
CORAZONES DE ALCACHOFA CON BACON	132	4	3	11
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS	403	48	9	18
DELICIAS DE PESCADO	220	19	15	9
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA DE LEGUMBRES	273	14	12	17
ENSALADA DE VERANO	204	24	8	8
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	69	1	1	6
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADA MOLINO	69	1	1	6
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES MARSALA	268	2	32	15
ESTOFADO DE TERNERA	209	1	31	9
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FILETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	403	11	20	31
FUSILLI ALINEADOS	241	30	5	11
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTE CON BACON	136	10	6	7
HABAS CON JAMÓN SERRANO	271	3	13	22
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
MACARRONES ITALIANA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA	81	0	15	2
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO AL HORNO CON CALABACÍN BRUNDA	147	11	14	5
RAGU DE PAVO CON VERDURA	86	0	14	3
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA CON ESPÁRRAGOS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO REBOZADO CON VERDURITAS	105	4	15	3
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PURE DE PATATAS	74	9	1	4
RAGU DE PAVO CON VERDURA	154	1	16	10
SALMÓN HUERTA	404	1	27	33
SAN JACOBO	491	17	20	38
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	111	1	13	6
SETAS DE CARDO	235	1	5	21
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	149	3	19	7
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 LIMÓN	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	236	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

## OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc. Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Todos los grandes cambios proceden de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Las consecuencias de los malos hábitos en la infancia se darán en la edad joven/adulta. Tanto tus peques como tú, merecéis vivir con salud.

Te ofrecemos pequeños cambios en el día a día:

- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.
- Introduce un plato principal de **verduras** en las cenas.
- Sustituye los refrescos u otro tipo de bebidas por **agua** con gas; aguas saborizadas, sorbetes caseros.
- Introduce el consumo de **fruta** en el desayuno/almuerzo o merienda.
- Haz algo de **ejercicio físico** todos los días. ¿Sabías que 5 minutos de ejercicio intenso al día, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares un 20%? Si solo puedes 10 minutos, siempre será mejor que nada.



**PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA**