
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Crema de zanahoria o Menestra de verduras	Espirales italiana o Sopa de ajo
2º				Merluza rebozada con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Arroz tres delicias o Brócoli	Macarrones carbonara o Judías verdes	Lentejas estofadas o Musaca de verduras	LA ALMUDENA	Crema de calabaza o Coles de Bruselas
2º	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Pescado meniere	Filetes de ternera con patatas fritas o Palometa en salsa de tomate	Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate		Carne guisada con patatas panaderas o Merluza en salsa verde
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	Arroz con pollo o Champiñón ajillo	Puchero de alubias pintas o Crema de espinacas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Coditos napolitana o Patatas revolconas	Sopa de fideos o Guisantes
2º	Tortilla española con ensalada o Pescado en salsa con espárragos	Pescado andaluz con puré de patata o Lacón a la gallega con pure de patata	Pizza Logos o Bacalao al pil-pil	Delicias de merluza con lechuga y tomate o Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	Espaguetis boloñesa o Salteado de setas	Fabada asturiana o Crema de puerros	Paella valenciana o Acelgas	Patatas a la riojana o Coliflor	COCIDO COMPLETO
2º	Ragú de pavo con patatas a lo pobre o Pescado al limón	Pescado al horno con lechuga y tomate o Escalopines a la pimienta con patatas fritas	Croquetas artesanas con ensalada o Atún en escabeche	Merluza al vapor con ensalada o Cinta de lomo con calabacín rebozado	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
1º	Arroz con tomate o Coles de Bruselas	Menestra de verduras o Sopa castellana	Canelones gratinados o Guisantes	Lentejas a la burgalesa o Brócoli	
2º	Filete ruso con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con calabacín rehogado o Carne guisada con patatas panaderas	Pechuga de pollo con ensalada o Rape en salsa de boletus	Figuritas de pescado con lechuga, aceitunas y maíz o Tortilla de patata con lechuga, aceitunas y maíz	
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 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
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
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	267	5	18	19
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS 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
FILETÉ 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

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
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
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 ESPÁRRAGOS	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
RISSOTTO 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

LOS POLIFENOLES Y SU TROPA



Hoy en día, todos hemos oído hablar de la microbiota, y si no lo has hecho, ya estás corriendo a informarte.

La microbiota intestinal son todos los microorganismos que habitan en nuestro intestino grueso. Tiene infinitas funciones: modula el sistema inmune, produce vitaminas, neurotransmisores, contribuyen al balance energético, así como a la funcionalidad cerebral, etc... Si, has leído bien: neurotransmisores.

En función de lo que comamos, promocionaremos el crecimiento de unas bacterias o de otras. A estos microbios les encantan los polifenoles, y los convierten en un sinfín de componentes bioactivos; y hacen que crezcan las bacterias beneficiosas. Estos compuestos tienen propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antioxidativas.

¿Y dónde podemos encontrar estos polifenoles?

- Uvas.
- Chocolate negro.
- Aceite de oliva.
- Frutos secos.
- Alcachofas.
- Té verde.
- Cebollas.
- Manzanas.
- Frutos rojos.
- Granada.



Como puedes observar en su mayoría son **alimentos de origen vegetal**, los cuales contienen inmensas fuentes de compuestos beneficiosos.

¡Come polifenoles!