

					VIERNES 1			
1º					Crema de zanahoria o Coliflor gratinada con bechamel			
2º					Filete de ternera con patatas fritas o Pescado al limón			
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8			
1º	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Arroz con tomate o Champiñón a la crema	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	NO LECTIVO	INMACULADA CONCEPCIÓN			
2º	Pechuga villaroy o Palometa a la vizcaína	Merluza al vapor con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate						
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
1º	Arroz con tres delicias o Crema de espinacas	Fabada asturiana o Alcachofas	Macarrones carbonara o Coles de Bruselas	Puré de la huerta o Musaca de verduras	CODIDO COMPLETO			
2º	Filete ruso con patatas fritas o Pescado en salsa con espárragos	Pescado horno con lechuga y tomate o Pechuga de pollo plancha con lechuga y tomate	Pizza Logos o Bacalao al alioli de manzana	Calamares con lechuga y tomate o Carne guisada con patatas panaderas				
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
1º	Lentejas estofadas o Champiñón ajillo	Espaguetis boloñesa o Guisantes a la francesa	Paella valenciana o Patatas revolconas	Menestra de verduras o Sopa de ajo	COMIDA DE NAVIDAD			
2º	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla	Limanda al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Atún en escabeche	Delicias de merluza con lechuga, maíz y aceitunas o Cinta de lomo con calabacín rebozado				
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	156	12	9	8
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATÚN EN ESCABECHE	99	0	24	1
BACALAO AL ALIOLI DE MANZANA	431	19	23	28
CALAMARES	367	16	24	22
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPÍÑON A LA CREMA	304	12	8	24
CHAMPÍÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CINTA DE LOMO	219	0	18	16
CÓCIDO COMPLETO	670	54	46	27
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR REHOGADA	126	3	3	10
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CRÓQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	256	22	18	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILLETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
GUISANTES	136	10	6	7

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(CAL)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
LIMANDA AL HORNO	189	1	10	16
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA AL VAPOR	124	0	22	4
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
PALOMETA A LA VIZCAINA	248	5	30	12
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
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 LIMON	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA DE ESPARRAGOS	201	7	25	8
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
PIURE DE LA HUERTA	82	15	3	1
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA DE AJO	280	15	10	20
SOPA MINISTRONE	172	15	8	9
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

AL RICO TURRON

Comenzamos un mes de celebraciones. Y nuestra cultura mediterránea nos invita a festejar estas fechas alrededor de una mesa. Uno de los momentos favoritos de los niñ@s, y no tan niñ@s, suele ser la sobremesa. Durante este tiempo vuelan los dulces navideños y nuestros queridos turrónes. **¿Cómo elegir los mejores? ¿Qué estamos comiendo?** En el Real Decreto 1787/1982 podemos encontrar las definiciones de los diferentes tipos de turrónes.

- **Turrónes:** entre sus ingredientes obligatorios tenemos las almendras y azúcares. Además, puede añadir clara de huevo o albúmina y azúcares.
- **Turrónes blando y duro:** elaborados exclusivamente con almendras peladas o con piel, tostadas, miel, azúcares, clara de huevo, albúmina, agua y los aditivos autorizados.
- **Turrónes diversos:** en este tipo de turrónes la almendra se puede sustituir por otros frutos secos; además se les puede añadir cacahuete, coco, chocolate, cacao, yema de huevo, gelatinas, azúcares...
- **Turrónes con féculas:** son tanto turrónes o turrónes diversos a los que se han incorporado harinas o féculas alimenticias en proporción máxima de 15 por 100.



Los turrónes blandos y duros se clasifican en diferentes calidades en función de su porcentaje en almendra. Mientras que el turrón duro calidad suprema tiene un 60% de almendra, el turrón blando de calidad popular tiene un 30% de almendra. De más a menos contenido de almendra tendremos la categoría suprema, seguida de la extra, estándar y por último tendremos la popular.

En función de esta información, **¿Cuáles serán las mejores opciones?** Teniendo en cuenta siempre que cualquiera de las opciones es para consumo ocasional; los turrónes blandos y duros ostentan la mejor clasificación al ser los que mayor proporción de almendra van a tener respecto al resto. Por otro lado, el mejor valorado será el turrón duro categoría suprema.

¡FELICES FIESTAS!