

					VIERNES 1			
1º					Arroz blanco con tomate o Crema de calabaza con queso			
2º					Pescado en salsa verde con patatas hervidas o Huevos villaroi con ensalada			
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8			
1º	Coditos boloñesa o Puchero de alubias	Crema de verduras o Musaca de verduras	Arroz tres delicias o Alcachofas	Sopa de fideos o Patatas revolconas	Judías verdes rehogadas o Crema de carabineros			
2º	San Jacobo con lechuga y tomate o Bacalao al ali oli de manzana	Carne guisada con patatas panaderas o Pescado al ajillo	Pescado al vapor con patatas hervidas o Filete de ternera con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Rape con boletus	Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas o Pescado en salsa			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
1º	Lentejas estofadas o Espinacas a la crema	Crema de calabacín o Setas salteadas	Paella o Brócoli	Macarrones a la italiana o Guisantes	Potaje de cuaresma o Crema de espárragos			
2º	Nuggtes de pollo con lechuga y tomate o Merluza a la bilbaína	Pescado al horno con ensalada o Cinta de lomo en salsa de pimiento morrón con ensalada	Croquetas artesanas con ensalada o Salmon a la mantequilla	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada o Palometa al limón	Calamares con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate			
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
1º	Arroz con tomate o Sopa de ajo	Espirales napolitana o Acelgas	Crema de zanahorias o Canelones gratinado	COCIDO COMPLETO	NO LECTIVO			
2º	Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al horno con patatas hervidas o Lacón a la gallega con pure de patata	Pizza Logos o Atún a la riojana					
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 (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
ALUBIAS PINTAS GUISADAS	265	21	16	13
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN EN ESCABECHE	254	0	38	10
BACALAO AL PIL-PIL	284	2	16	24
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE ESTOFADA EN SALSA	268	2	32	15
CARNE GUISADA	364	4	43	19
CINTA DE LOMO EN SALSA DE PIMIENTO MORRON	281	2	22	20
CODITOS BOLOÑESA	240	31	7	10
COLIFLOR	144	7	7	7
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	1
CREMA DE CARABINERO	74	11	4	1
CREMA DE ESPÁRRAGOS	181	14	5	11
CREMA DE ZANAHORIAS	252	35	18	5
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
EMPERADOR AL LIMON	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESCALOPINES A LA PIMIENTA ROSA CON CALABACIN REBOZADA	294	4	28	18
ESPINACAS A LA CREMA	307	5	14	24
ESPIRALES CARBONARA	281	29	9	14
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILETES RUSOS EN SALSA PEPITORA	270	3	23	18
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
LENTEJAS ESTOFADAS	338	20	14	20

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
MACARRONES ITALIANA	217	29	8	7
MERLUZA A LA BILBAINA	219	2	19	15
MUSACA DE VERDURAS	277	12	8	21
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA	191	27	10	5
PALOMETA CON SALSA DE ALBAHACA	161	2	27	5
PATATAS A LO POBRE	106	12	2	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
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 CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	193	2	26	9
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
POLLO ASADO	173	0	32	5
POTAJE DE CUARESMA	351	32	14	16
PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS	265	21	16	13
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAPE CON BOLETUS	184	0	14	14
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SAN JACOBO	344	12	14	27
SETAS SALTEADAS	182	1	6	17
SOPA CASTELLANA	253	22	12	13
SOPA DE AJO	280	15	10	20
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

HAMBURGUESAS VEGETALES

Según la OMS, hay una relación ente el consumo de carne roja y carne procesada y el desarrollo de cáncer. Si bien esto no quiere decir que debamos excluir estos alimentos de nuestra dieta, si es recomendable su consumo.

Uno de los productos estrella para nuestros peques son las hamburguesas. Podemos hacerlas caseras con diferentes tipos de carne o añadir también verduras. Otra opción es hacer hamburguesas vegetales, ¿cómo? pues sustituyendo la carne por otra fuente de proteína como son las legumbres.

Podemos hacer hamburguesas de lentejas, garbanzos, alubias rojas... Los ingredientes imprescindibles para que nos queden con buena textura y ricas son:

- **Legumbres:** Siempre debes añadirlas ya cocinadas. También puedes utilizar legumbres en conserva.
- **Huevo:** servirá para ligar.
- **Ingredientes para espesar y ligar:** harina, avena, arroz, pan rallado...
- **Especias:** recordar que estos ingredientes son una fuente maravillosa de fitonutrientes y que aportan infinidad de beneficios.
- **Verduras:** puedes añadir verduras, intenta que no contengan mucha agua, para que no estropeen la textura. Ideales: cebolla, zanahoria...



Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada y cocínalas bien en sartén, horno o freidora de aire. Os damos algunas nutritivas ideas:

	LEGUMBRE	AGLUTINANTE	ESPECIAS	VERDURAS
Idea 1	Lenteja cocida	Harina y huevo	perejil	Cebolla, ajo, zanahoria rallada
Idea 2	Garbanzos cocidos	Pan rallado y huevo	Comino, perejil	Cebolleta, ajo
Idea 3	Lentejas cocidas	Pan rallado y huevo	Perejil	cebolleta
Idea 4	Alubias pintas cocidas	Avena	Comino	Cebolla, ajo y zanahoria