

|    |  |   | <b>MIÉRCOLES 1</b>  | <b>JUEVES 2</b>  | <b>VIERNES 3</b>   |
|----|---|---|---|--|--|
| 1º |   |   | <b>DÍA DEL TRABAJADOR</b>   | <b>FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  |
| 2º |   |   |   |  |  |
|    | <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>   | <b>MIÉRCOLES 8</b>  | <b>JUEVES 9</b>  | <b>VIERNES 10</b>  |
| 1º | Arroz con tomate<br>o<br>Coliflor con bechamel                                    | Ensalada de legumbre<br>o<br>Champiñón al ajillo                                    | Coditos napolitana<br>o<br>Espinacas a la crema                           | Crema de calabaza<br>o<br>Gazpacho andaluz   | Ensalada Logos<br>o<br>Crema de marisco                                    |
| 2º | Huevos villaroy con ensalada<br>o<br>Gallo en salsa verde                         | Pescado al vapor con patatas hervidas<br>o<br>Nuggets de pollo con lechuga y tomate | Tortilla de patata con ensalada<br>o<br>Bacalao al alioli de manzana      | Delicias de merluza con lechuga y maíz<br>o<br>Lomo plancha con lechuga y maíz               | Albóndigas a la jardinera con patatas fritas<br>o<br>Pescado a la bilbaína |
|    | <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>  | <b>MIÉRCOLES 15</b>   | <b>JUEVES 16</b>   | <b>VIERNES 17</b>  |
| 1º | Lentejas a la burgalesa<br>o<br>Setas salteadas                                   | Espirales carbonara<br>o<br>Crema de tomate fría                                    | <b>SAN ISIDRO</b>   | Ensalada mixta<br>o<br>Pisto manchego  | Arroz tres delicias<br>o<br>Guisantes                                      |
| 2º | Carne guisada con patatas a lo pobre<br>o<br>Rape con boletus                     | Calamares con ensalada<br>o<br>Flamenquines con ensalada                            |   | Pescado al horno con calabacín<br>o<br>Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozado | Filete de pollo con ensalada<br>o<br>Emperador al limón                    |
|    | <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>  | <b>MIÉRCOLES 22</b>   | <b>JUEVES 23</b>   | <b>VIERNES 24</b>  |
| 1º | Ensalada de Primavera<br>o<br>Sopa de ajo   | Macarrones boloñesa<br>o<br>Acelgas   | Paella<br>o<br>Coliflor   | Ensaladilla rusa<br>o<br>Salmorejo cordobés  | Crema de calabacín<br>o<br>Judías verdes                                   |
| 2º | Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera<br>o<br>Pescado en salsa verde | Gallo al horno con ensalada<br>o<br>Cinta lomo salsa de piquillo con ensalada       | Croquetas artesanas con ensalada<br>o<br>Salmon con veluté de champiñones | San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas<br>o<br>Limanda a la vizcaína                     | Hamburguesa completa con patatas fritas<br>o<br>Merluza al limón           |
|    | <b>LUNES 27</b>   | <b>MARTES 28</b>  | <b>MIÉRCOLES 29</b>   | <b>JUEVES 30</b>   | <b>VIERNES 31</b>  |
| 1º | Ensalada de alubias<br>o<br>Gazpacho  | Espaguetis a la italiana<br>o<br>Alcachofas   | Ensalada Mediterránea<br>o<br>Coles de Bruselas                           | Arroz blanco con tomate<br>o<br>Vichyssoise  | Menestra de verduras<br>o<br>Brócoli                                       |
| 2º | Pechuga villaroy<br>o<br>Palometa al ajillo                                       | Figuritas de merluza con ensalada<br>o<br>Lacón a la gallega con pure de patata     | Pizza Logos<br>o<br>Bacalao al pilpil                                     | Pescado al horno con patatas hervidas<br>o<br>Tortilla española con ensalada                 | Filetes de ternera con ensalada<br>o<br>Atún en escabeche                  |

**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 REHOGADAS                  | 94             | 4                 | 2             | 8           |
| ALBÓNDIGAS JARDINERA               | 322            | 1                 | 26            | 23          |
| ALCACHOFAS                         | 187            | 14                | 11            | 10          |
| ARROZ CON SALSA DE TOMATE          | 245            | 38                | 5             | 8           |
| ARROZ TRES DELICIAS                | 278            | 38                | 9             | 10          |
| ATUN EN ESCABECHE                  | 164            | 0                 | 38            | 0           |
| BACALAO AL PIL PIL                 | 302            | 13                | 16            | 20          |
| BROCOLI                            | 114            | 3                 | 3             | 10          |
| CALAMARES                          | 367            | 16                | 24            | 23          |
| CARNE GUISADA                      | 350            | 11                | 29            | 21          |
| CHAMPIÑON AL AJILLO                | 159            | 1                 | 5             | 15          |
| CODITOS NAPOLITANA                 | 217            | 29                | 8             | 7           |
| COLES DE BRUSELAS                  | 230            | 7                 | 8             | 17          |
| COLIFLOR                           | 173            | 8                 | 8             | 8           |
| CREMA DE CALABACIN                 | 185            | 35                | 9             | 1           |
| CREMA DE CALABAZA                  | 169            | 37                | 3             | 1           |
| CREMA DE ESPARRAGOS                | 181            | 14                | 5             | 11          |
| CREMA DE TOMATE                    | 67             | 4                 | 1             | 5           |
| CROQUETAS ARTESANAS                | 239            | 30                | 5             | 11          |
| DELICIAS DE MERLUZA                | 220            | 19                | 15            | 9           |
| EMPERADOR AL LIMON                 | 192            | 0                 | 32            | 7           |
| ENSALADA GUARNICION                | 27             | 1                 | 1             | 2           |
| ENSALADA DE ALUBIAS                | 273            | 14                | 12            | 17          |
| ENSALADA DE LEGUMBRES              | 273            | 14                | 12            | 17          |
| ENSALADA DE PRIMAVERA              | 223            | 5                 | 7             | 19          |
| ENSALADA LOGOS                     | 162            | 5                 | 2             | 14          |
| ENSALADA MIXTA                     | 223            | 5                 | 7             | 19          |
| ENSALADA PRIMAVERA                 | 119            | 10                | 4             | 7           |
| ENSALADILLA RUSA                   | 252            | 13                | 8             | 18          |
| ESCALOPINES A LA PIMIENTA ROSA     | 268            | 2                 | 32            | 15          |
| ESPAGUETIS ITALIANA                | 170            | 26                | 7             | 4           |
| ESPINACAS A LA CREMA               | 267            | 16                | 10            | 17          |
| ESPIRALES CARBONARA                | 281            | 29                | 9             | 14          |
| FIGURITAS DE MERLUZA               | 256            | 22                | 18            | 11          |
| FILETE DE POLLO                    | 196            | 0                 | 30            | 8           |
| FILETE DE TERNERA                  | 273            | 0                 | 23            | 20          |
| FILETES RUSOS EN SALSA DE BARBACOA | 270            | 3                 | 23            | 18          |
| FLAMENQUINES                       | 292            | 12                | 23            | 16          |

| PLATO                              | ENERGIA        | CARBO-        | PROTEÍNAS     | LÍPIDOS     |
|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
|                                    | (Kcal)         | HIDRATOS      | (g)           | (g)         |
| PLATO                              | ENERGIA (Kcal) | Carbohidratos | Proteínas (g) | Lípidos (g) |
| GALLO AL HORNO                     | 189            | 1             | 10            | 16          |
| GALLO EN SALSA VERDE               | 189            | 1             | 10            | 16          |
| GAZPACHO ANDALUZ                   | 162            | 16            | 3             | 9           |
| GUISANTES                          | 136            | 10            | 6             | 7           |
| JUDIAS VERDES                      | 202            | 8             | 20            | 10          |
| LACON A LA GALLEGA                 | 358            | 25            | 13            | 21          |
| LENTEJAS A LA BURGALESA            | 282            | 16            | 12            | 17          |
| LIMANDA A LA VIZCAINA              | 150            | 2             | 22            | 6           |
| LOMO PLANCHA CON SALSA DE PIQUILLO | 262            | 1             | 18            | 20          |
| MACARRONES BOLOÑESA                | 240            | 31            | 7             | 10          |
| MENESTRA DE VERDURAS               | 246            | 10            | 3             | 21          |
| MERLUZA AL LIMÓN                   | 202            | 1             | 31            | 8           |
| NÚGGETS DE POLLO                   | 242            | 13            | 18            | 13          |
| PAELLA                             | 191            | 27            | 10            | 5           |
| PALOMETA A LA VIZCAINA             | 248            | 5             | 30            | 12          |
| PALOMETA AL AJILLO                 | 161            | 2             | 27            | 5           |
| PATATAS FRITAS GUARNICIÓN          | 220            | 17            | 2             | 16          |
| PATATAS HERVIDAS                   | 88             | 18            | 3             | 0           |
| PATATAS PANADERA                   | 106            | 12            | 2             | 5           |
| PESCADO AL HORNO                   | 201            | 8             | 1             | 18          |
| PESCADO AL VAPOR                   | 160            | 12            | 22            | 8           |
| PESCADO BILBAINA                   | 219            | 2             | 19            | 15          |
| PESCADO EN SALSA VERDE             | 167            | 5             | 17            | 8           |
| PISTO MANCHEGO                     | 161            | 5             | 17            | 8           |
| PIZZA LOGOS                        | 321            | 30            | 10            | 18          |
| RAGU DE PAVO                       | 216            | 5             | 22            | 12          |
| SALMON CON VELUTE DE CHAMPIÑONES   | 297            | 0             | 35            | 18          |
| SALMOREJO                          | 198            | 22            | 5             | 10          |
| SAN JACOBO                         | 197            | 20            | 3             | 11          |
| SETAS SALTEADAS                    | 182            | 1             | 6             | 17          |
| SOPA DE AJO                        | 280            | 15            | 10            | 20          |
| TORTILLA DE PATATA                 | 263            | 23            | 15            | 12          |
| VICHISSE                           | 217            | 16            | 8             | 12          |
| SOPA DE ESTRELLAS                  | 162            | 29            | 6             | 2           |
| SOPA MINISTRONE                    | 110            | 3             | 5             | 8           |
| SUPREMAS DE TERNERA                | 268            | 2             | 32            | 15          |
| TORTILLA DE PATATA                 | 263            | 23            | 15            | 12          |

## SOPAS DE VERANO

Con la llegada del buen tiempo, nuestro paladar nos pide alimentos refrescantes y ligeros; y si además son fáciles y rápidos de hacer, tendremos el plato perfecto.

El gazpacho y el salmorejo suelen ser algunos de nuestros platos principales en la época estival. ¿Qué opinas acerca de customizar estas clásicas preparaciones?

Además de la versión clásica de gazpacho y salmorejo, podemos encontrar otras que nos ayudarán a tener siempre una opción saludable, refrescante y apetecible en nuestra nevera.



- **Gazpacho de melocotón:** tomate pera (600 g), pimiento verde (120 g), pepino pequeño, vinagre de manzana, melocotón maduro (600 g), aceite de oliva virgen extra y agua. Pelar las diferentes frutas y verduras (incluidos los tomates). Triturar todas las frutas y verduras. Ir añadiendo agua hasta obtener la textura deseada.
- **Gazpacho de melón con menta:** 1 melón grande, aceite de oliva virgen extra, zumo de dos limones, ramillete de menta fresca. Triturar todo. Añadir agua hasta conseguir la textura deseada.
- **Gazpacho de sandía:** sandía, tomate, pimiento rojo, cebolleta, ajo en polvo, zumo de limón, 50 ml de aceite de oliva virgen extra.
- **Gazpacho de pepino y aguacate:** medio pepino, 1 manzana verde, medio pimiento verde, 1 aguacate, 10 hojas de hierbabuena, 100 ml de AOVE, 30 ml de vinagre de manzana, sal. Lavar, pelar y trocear todas las frutas /verduras. Triturar y sazonar.

Y no olvides lo más importante: ¡¡¡SERVIRLO MUY FRIO!!!