

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º	Coditos napolitana o Coliflor	Lentejas guisadas o Gazpacho andaluz	Paella o Brócoli	Canelones con bechamel o Vichyssoise	Ensalada Logos o Crema de espárragos
2º	Carne guisada con patatas panaderas o Huevos villaroy con ensalada	Pescado al vapor con patatas hervidas o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Salmon con veluté de champiñones	Merluza en salsa verde con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Palometa al ajillo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	Ensalada de alubias o Crema fría de tomate	Espirales boloñesa o Setas salteadas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Ensalada mixta o Brócoli	Arroz tres delicias o Espinacas a la crema
2º	San Jacobo con ensalada o Rape con boletus	Pescado al horno con ensalada o Lacón a la gallega con puré de patata	Tortilla de patata con ensalada o Emperador al limón	Calamares con calabacín o Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozada	Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate o Bacalao al alioli de manzana
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	Judías verdes rehogadas o Coliflor con bechamel	Macarrones italiana o Crema de puerros	Crema de calabacín o Alcachofas	Arroz con tomate o Coles de Bruselas	Ensaladilla rusa o Salmorejo cordobés
2º	Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas o Limanda en salsa verde	Figuritas de merluza con ensalada o Ragú de pavo con patatas fritas	Filetes de ternera con ensalada o Atún a la vizcaína	Pollo villaroy con ensalada o Merluza salsa con gambas	Pizza Logos o Pescado a la bilbaína
					
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)
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN A LA VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO ALI-OLI DE MANZANA	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES CON CALABACIN	367	16	24	23
CANELONES CON BECHAMEL	381	38	16	17
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CODITOS NAPOLITANA	316	48	10	8
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	126	3	3	10
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABACIN	247	46	9	1
CREMA DE ESPÁRRAGOS	181	14	5	11
CREMA DE PUERROS	217	16	8	12
CREMA DE TOMATE FRIO	162	16	3	9
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	220	19	14	8
EMPERADOR AL LIMON	192	0	32	7
ENSALADA DE ALUBIAS	273	14	12	17
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	173	7	18	8
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
ESCALOPINES A LA PIMIENTA ROSA	333	14	22	21
ESPINACAS A LA CREMA	215	10	14	11
ESPIRALES A LA BOLOÑESA	240	31	7	10
FIGURITAS DE MERLUZA	256	22	18	11
FILETE DE PECHUGA DE POLLO PLANCHA	196	0	30	8

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
FILETES RUSOS EN SALSA BARBACOA	270	3	23	18
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA CON PURE DE PATATA	358	25	13	21
LIMANDA EN SALSA VERDE	150	2	22	6
LOMO PLANCHA	219	0	18	16
MACARRONES ITALIANA	241	30	5	11
MERLUZA EN SALSA DE GAMBAS	152	1	19	8
MERLUZA EN SALSA VERDE	167	5	17	8
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA MURCIANA	191	27	10	5
PALOMETA AL AJILLO	161	2	27	5
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PATATAS HERVIDAS	88	18	3	0
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PESCADO A LA BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO AL HORNO	193	6	20	10
PESCADO AL VAPOR	160	12	22	8
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	433	35	23	22
PURE DE LA HUERTA	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
RAPE CON BOLETUS EDULIS	184	0	14	14
SALMON CON VELUTE DE CHAMPIÑONES	297	0	35	18
SALMOREJO	198	22	5	10
SAN JACOBO	240	20	6	15
SETAS SALTEADAS	182	1	6	17
TORTILLA DE PATATA	175	15	10	8
VICHYSOISE	190	14	7	10

HELADOS AL INSTANTE

Llega el verano y con él los helados. ¿Sabes que puedes hacer tus propios helados en casa?

Es una manera estupenda de nutrirse de manera refrescante. Eliminar procesados de nuestro congelador nos aportará salud, sustituyendo un alimento con grasas malas y exceso de azúcares por un tentempié nutritivo y refrescante con el que aportaremos fibra, agua, vitaminas, minerales...y isabor!

Prepárate antes congelando trocitos de fruta: plátano en rodajas, fresas partidas, melocotón en trocitos, mango troceado, aguacate con limón troceado, etc. Y aquí van los pasos:

- Para adquirir la **textura** de "helado de bola" es importante contar con la base de una fruta como el plátano.
- Pon en la batidora o procesador el plátano congelado y las frutas con las que quieras aportar el sabor principal: fresas, melocotón, frambuesas, arándanos. Será el sabor predominante.
- **Tritura.** Si a tu batidora le cuesta, añade un poco de leche de coco, leche vegetal/animal o zumo de naranja.
- Añade **toppings**: frutos secos troceados, chocolate en lascas, semillas de sésamo, etc.
- **¡SABOREA!**



¿Qué helado te vas a hacer hoy?

¡FELIZ VERANO!