

	<b>Octubre</b> 	<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
1º		Lentejas estofadas o Gazpacho andaluz	Paella valenciana o Menestra de verduras	Crema de zanahoria o Acelgas	Ensalada Logos o Brócoli
2º		Gallo al vapor con lechuga y tomate o Filete de ternera con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Bacalao al pilpil	Pescado al horno con arroz blanco o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Carne guisada con patatas panaderas o Pescado a la bilbaína
	<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
1º	Arroz tres delicias o Coliflor gratinada con bechamel	Coditos napolitana o Guisantes	Judias verdes con jamon serrano o Salmorejo	Patatas a la riojana o Espinacas a la crema	Pure de verduras o Coles de Bruselas
2º	San Jacobo con ensalada o Pescado meniere	Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas a lo pobre o Bacalao al alioli de manzana	Merluza andaluza con ensalada o Lomo a la plancha con ensalada	Pechuga de pollo con patatas fritas o Jurel en salsa
	<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
1º	Puré de la huerta o Salteado de setas	Puchero de alubias pintas o Pisto manchego	Arroz con tomate o Espinacas a la catalana	Sopa de fideos o Brócoli	Macarrones italiana o Crema de calabaza
2º	Huevos villaroy con ensalada o Pescado en salsa con espárragos	Pescado al vapor con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con lechuga y tomate	Pizza Logos o Rape en salsa de boletus	Merluza en salsa marinera con ensalada o Muslitos de pollo horneados con patatas panaderas	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
1º	Menestra de verduras o Champiñón ajillo	Fabada o Crema de espárragos	Fusili al horno o Vichysoisse	Arroz con tomate o Musaca de verduras	<b>COCIDO COMPLETO</b>
2º	Estofado de ternera con patatas fritas o Pescado al limón	Calamares con lechuga y tomate o Escalopines a la pimienta con patatas a lo pobre	Pollo en pepitoria con ensalada o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	
	<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>	
1º	Crema de zanahoria o Guisantes rehogados con bacon	Lentejas a la burgalesa o Judias verdes rehogadas con jamón	Arroz con pollo o Gratén de patatas con calabacín	<b>DÍA INTERNACIONAL ITALIA</b>  Fetuccine Alfredo	
2º	Magro con tomate y patatas panadera o Palometa en salsa	Pescado al vapor con calabacín o Pechuga villaroi con ensalada	Empanadillas con ensalada o Pescado en salsa verde	Pizza romana	

## 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)
ACELGÁS	166	19	5	7
ALBÓNDIGAS JARDINERA	268	1	22	19
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
ARROZ CON POLLO	281	40	10	9
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO ALI-OLI DE MANZANA	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
CALAMARES	367	16	24	23
CARNE GUISADA	209	0	30	9
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
CHAMPIÑÓN SALTEADO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS ITALIANA	281	29	9	14
CODITOS NAPOLITANA	217	29	8	7
COLES DE BRUSELAS	123	7	8	7
COLIFLOR	156	3	3	14
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ESPÁRRAGOS	181	14	5	11
CREMA DE PUERROS	66	12	3	0
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	220	19	14	8
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	223	5	7	19
ESCALOPINES A LA PIMIENTA	278	0	28	18
ESPAGUETIS CARBONARA	281	29	9	14
ESPINACAS A LA CREMA	267	16	10	17
FIGURITAS DE PESCADO	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	273	0	23	20
FLAMENQUINES	292	12	23	16
FUSILLI AL HORNO	282	16	12	17
GALLO AL VAPOR	124	0	22	4
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES	202	8	20	10

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
JUREL EN SALSA	167	5	17	8
LACON A LA GALLEGA	358	25	13	21
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
MACARRONES BOLONÉSA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA ANDALUZA	217	6	19	13
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
MUSLITOS DE POLLO HORNEADOS	196	0	22	12
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PALOMETA CON TOMATE	160	4	27	4
PATATAS A LA RIOJANA	335	38	12	15
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	220	17	2	16
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ROMANA	193	2	26	9
PESCADO A LA VIZCAINA	248	5	30	12
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO AL LIMÓN	99	0	18	3
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO EN SALSA DE ESPÁRRAGOS	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO REBOZADO	202	4	15	14
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	174	1	20	10
RAPE EN SALSA DE BOLETUS	184	0	14	14
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SALMOREJO	198	22	5	10
SALTEADO DE SETAS	182	1	6	17
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE TERNERA EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA ESPAÑOLA	228	20	13	10

## LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERAN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la COLIFLOR. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niños a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos DOS recetas de coliflor con la que conquistarás a los grandes y pequeños.

### ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

### CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).

Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la **pizza** con base de coliflor? ¿y unas **croquetas** de coliflor?

INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA.

