

					VIERNES 1
1º 2º					DIA DE TODOS LOS SANTOS
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º	Arroz tres delicias o Brócoli	Macarrones carbonara o Judías verdes	Lentejas estofadas o Musaca de verduras	Crema de calabaza o Coles de Bruselas	Sopa de estrellas o Menestra de verduras
2º	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Pescado meniere	Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Filetes de ternera con patatas fritas o Palometa en salsa de tomate	Merluza rebozada con lechuga y tomate o Empanadillas con ensalada	Carne guisada con patatas fritas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Arroz con tomate o Champiñón ajillo	Puchero de alubias pintas o Crema de espinacas	Puré de la huerta o Pisto manchego	Coditos napolitana o Patatas revolconas	Sopa de fideos o Guisantes con jamón
2º	Tortilla española con ensalada o Caballa en salsa con espárragos	Pescado andaluz con puré de patata o Lacón a la gallega con pure de patata	Pizza Logos o Bacalao al pil-pil	Merluza con arroz salteado o Pollo a la villaroi con lechuga y tomate	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Espaguetis italiana o Salteado de setas	Fabada asturiana o Crema de puerros	Paella valenciana o Acelgas	Patatas a la riojana o Coliflor con bechamel	COCIDO COMPLETO
2º	Pechuga de pollo con patatas a lo pobre o Pescado al limón	Calamares con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Atún en escabeche	Pescado al horno con calabacín o Flamenquín con ensalada	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Arroz con tomate o Champiñón salteado	Menestra de verduras o Crema de tomate con albahaca	Canelones gratinados o Guisantes	Lentejas a la burgalesa o Gratén de calabacín	DÍA INTERNACIONAL AMÉRICA
2º	Huevos villaroi con ensalada o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con calabacín rehogado o Carne guisada con patatas dado	Pollo asado con patatas panadera o Rape en salsa de boletus	Figuritas de pescado con lechuga, aceitunas y maíz o Tortilla de patata con lechuga, aceitunas y maíz	Hamburguesa completa (lechuga, tomate, queso, bacon, cebolla crispy) con patatas fritas
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 SALTEADAS	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS JARDINERA	322	1	26	23
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
ATUN EN ESCABECHE	164	0	38	0
BACALAO AL ALIOLI DE MANZANA	431	19	23	28
BACALAO AL PIL-PIL	302	13	16	20
BROCOLI	114	3	3	10
CABALLA EN SALSA CON ESPÁRRAGOS	200	7	20	10
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CARNE GUISADA	350	11	29	21
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	127	2	6	10
CHAMPIÑÓN SALTEADO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO	267	5	18	19
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS NAPOLITANA	316	48	10	8
COLES DE BRUSELAS	171	4	5	15
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE PUERROS	66	12	3	0
CREMA DE TOMATE	67	4	1	5
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
DELICIAS DE MERLUZA	256	22	18	11
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESPAGUETIS ITALIANA	240	31	7	10
FABADA ASTURIANA	246	15	9	15
FIGURITAS DE PESCAD	256	22	18	11
FILETE DE TERNERA	131	0	19	6
FILETES RUSOS	270	3	23	18
FLAMENQUINES	339	19	25	18
FUSILLI AL HORNO	241	30	5	11
GALLO AL VAPOR	124	0	22	4
GUISANTES	136	10	6	7

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON A LA GALLEGA	358	25	14	21
LENTEJAS A LA BURGALESA	282	16	12	17
LENTEJAS ESTOFADAS	282	16	12	17
MACARRONES CARBONARA	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
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
PATATAS A LA RIOJANA	335	38	12	15
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PATATAS REVOLCONAS	173	33	6	1
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO	154	3	22	6
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO BILBAINA	296	4	25	20
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	200	7	20	10
PESCADOAL LIMÓN	251	10	24	13
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
RAGÚ DE PAVO	216	5	22	12
RAPE EN SALSA DE BOLETUS	184	0	14	14
SALMON A LA MANTEQUILLA	297	0	35	18
SALTEADO DE SETAS	182	1	6	17
SAN JACOBO	240	20	6	15
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
SUPREMAS DE CARNE EN SALSA BARBACOA	268	2	32	15
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12

CALDOS PARA CALENTAR CUERPO Y ALMA

Llega el invierno y con él el cuerpo nos pide alimentos calientes. Preparar caldos es una excelente idea para hidratarnos y calentarnos.

Aquí van algunas ideas:

➤ Caldo de pescado:

1. Cuece verduras (zanahoria, puerro, cebolla, cebolleta y pimiento verde) junto a espaldas de pescado. Como espaldas de pescado puedes añadir tanto cabezas como espaldas de pescado. Los pescados más recomendables son el rape, merluza, congrio, dorada, cangrejo, otros mariscos.
2. Dejar cocer durante media hora. Es importante ir quitando la espuma que se genera durante la cocción.
3. Cuela para retirar los restos de pescado y verduras.

➤ Caldo de verduras:

1. Sofreír en una olla cebolla; una vez dorada añadir zanahorias, puerro, cebolla, calabacín, pimiento rojo y ajo. Saltear durante unos 10 minutos.
2. Cubrir con agua y dejar a fuego medio hasta que comience a hervir.
3. Quitar la espuma que salga por la superficie; y dejar cocinar a fuego medio durante 1 hora.



➤ USOS Y DISFRUTE:

1. Ingerirlos tal cual, a modo de **consomé**.
2. **Sopa:** añade arroz, pasta o quinoa.
3. **Sopa de verduras:** sofríe verduritas y patata /boniato cortado en dados pequeños. Cuece hasta que esté a tu gusto.
4. **Pastillas de caldo casero:** Congelar en cubitos y añade a tus guisos, sopas, etc...