

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º	Puchero de alubias pintas o Sopa minestrone	Arroz con tomate o Coliflor con bechamel	Crema de zanahoria o Pudin de verduras	Coditos italiana con albahaca o Guisantes con bacón	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
2º	San Jacobo con ensalada o Palometa a la vizcaína	Merluza al vapor con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de ternera con patatas fritas o Pescado al limón	Pescado en salsa con gambas o Huevos villaroy con ensalada	
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	Arroz tres delicias o Crema de espinacas	Fabada asturiana o Alcachofas	Puré de la huerta o Musaca de verduras	Canelones gratinados o Crema de espárragos	CODIDO COMPLETO
2º	Filete ruso con patatas fritas o Pescado en salsa con espárragos	Pescado horno con lechuga y tomate o Flamenquines con lechuga y tomate	Pizza Logos o Bacalao al alioli de manzana	Calamares con lechuga y tomate o Pechuga de pollo con ensalada	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	Lentejas estofadas o Champiñón ajillo	Espaguetis boloñesa o Graten de calabacín	Paella valenciana o Crema de marisco	Menestra de verduras o Sopa de castellana	COMIDA DE NAVIDAD
2º	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Salmón a la mantequilla	Pescado al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Atún en escabeche	Delicias de merluza con lechuga, maíz y aceitunas o Cinta de lomo con calabacín rebozado	
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		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ÁCELGAS 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	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	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
RAGU 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

LOS POLIFENOLES Y SU TROPA



Hoy en día, todos hemos oído hablar de la microbiota, y si no lo has hecho, ya estás corriendo a informarte.

La microbiota intestinal son todos los microorganismos que habitan en nuestro intestino grueso. Tiene infinitas funciones: modula el sistema inmune, produce vitaminas, neurotransmisores, contribuyen al balance energético, así como a la funcionalidad cerebral, etc... Si, has leído bien: neurotransmisores.

En función de lo que comamos, promocionaremos el crecimiento de unas bacterias o de otras. A estos microbios les encantan los polifenoles, y los convierten en un sinfín de componentes bioactivos; y hacen que crezcan las bacterias beneficiosas. Estos compuestos tienen propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antioxidativas.

¿Y dónde podemos encontrar estos polifenoles?

- Uvas.
- Chocolate negro.
- Aceite de oliva.
- Frutos secos.
- Alcachofas.
- Té verde.
- Cebollas.
- Manzanas.
- Frutos rojos.
- Granada.



Como puedes observar en su mayoría son **alimentos de origen vegetal**, los cuales contienen inmensas fuentes de compuestos beneficiosos.

¡Come polifenoles!