

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º	<b>NO LECTIVO</b>	Espaguetis a la italiana con albahaca o Acelgas rehogadas con zanahoria	Puré de la huerta o Guisantes con jamón	Guiso de garbanzos o Coliflor con bechamel	Arroz blanco con tomate o Crema de espárragos
2º		Filete ruso con patatas fritas o Palometa en salsa	Empanadillas con ensalada o Pescado rebozado con ensalada	Merluza en salsa con ensalada o Pechuga villaroy	Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas o Pescado en salsa
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	Coditos boloñesa o Champiñón al ajillo	Puchero de alubias o Crema de calabaza con queso	Paella o Brócoli	Sopa de fideos o Patatas revolconas	Judías verdes rehogadas o Crema de marisco
2º	San Jacobo con ensalada o Pescado al ajillo	Gallo al horno con lechuga y tomate o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Salmón a la mantequilla con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Rape con boletus	Pescado en salsa verde con patatas panadera o Huevos villaroy con ensalada
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	Lentejas estofadas o Espinacas a la crema	Canelones gratinados o Setas salteadas	Arroz tres delicias o Musaca de verduras	<b>COCIDO COMPLETO</b>	Espirales con atún o Sopa minestrone
2º	Pollo guisado con patatas panaderas o Merluza a la bilbaína	Pescado al horno con ensalada o Cinta de lomo en salsa de pimiento morrón con ensalada	Hamburguesa completa o Bacalao al alioli de manzana		Calamares con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate
	LUNES 24	MARTES 24	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º	Arroz con tomate o Sopa castellana	Fabada asturiana o Calabacín rehogado con bechamel	Crema de zanahorias o Pisto manchego	Macarrones a la carbonara o Alcachofas	Potaje de cuaresma o Judías verdes
2º	Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Gallo al horno con patatas fritas o Lacón a la gallega con puré de patata	Pizza Logos o Atún a la riojana	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada o Palometa al limón	Croquetas de bacalao o Merluza en salsa verde
	LUNES 31				
1º	<b>DÍA INTERNACIONAL DE INDIA</b>				
2º	Arroz basmati  Pollo al curry				

## 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)	CARBO-HIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Arroz basmati	164	31	4	2
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz con tomate	245	38	5	8
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Calamares	367	16	24	23
Canelones	381	38	16	17
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Corazones de alcahofoa	145	3	2	14
Crema de calabacín	111	14	2	5
Crema de calabaza	72	10	2	2
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema de marisco	91	9	4	4
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Empanadillas	177	0	24	8
Ensalada	27	1	1	2
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filetes rusos	215	3	14	16
Calabacín con bechamel	178	12	12	3
Guisantes	152	10	6	10
Guiso de garbanzos	135	13	5	6
Hamburguesa	549	32	25	35
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Musaca de verduras	378	22	18	23

PLATO	ENERGIA (Kcal)	CARBO-HIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Pasta a la italiana	240	31	7	10
Pasta boloñesa	170	26	7	4
Pasta carbonara	191	26	8	6
Pasta con atún	172	25	15	2
Patatas guarnicion	201	8	1	18
Patatas revolconas	272	14	9	19
Patatas panadera	141	14	2	7
Pechuga villarroy	154	13	10	7
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado al ajillo	206	7	18	11
Pescado al limón	86	0	14	3
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado a la riojana	218	2	10	19
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado con boletus	145	10	17	3
Pescado rebozado	105	4	15	3
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo al curry	125	5	12	7
Pollo guisado	192	4	26	8
Potaje de cuaresma	150	17	11	4
Puchero de alubias	265	21	16	13
Puré de la huerta	108	15	3	3
Salmón	297	0	35	18
San Jacobo	197	20	3	11
Setas salteadas	47	1	6	2
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa de fideos	162	29	6	2
Sopa minestrone	99	9	4	5
Tortilla de patata	263	23	15	12