

		<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
1º		Judías verdes rehogadas o Sopa de castellana	Macarrones con chorizo o Espinacas a la crema	Lentejas estofadas o Canelones	Crema de zanahorias o Musaca de verduras
2º		Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Merluza en salsa con patatas hervidas o Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Empanadillas con ensalada o Salmón a la mantequilla	Tortilla de patatas con ensalada o Palometa con salsa de tomate
	<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
1º	Coditos napolitana o Crema de marisco	Menestra de verduras o Pisto	Paella o Brócoli	COCIDO COMPLETO	NO LECTIVO
2º	Carne estofada con patatas a lo pobre o Rape con boletus	Pescado al vapor con patatas hervidas o Nuggets de pollo con lechuga y tomate	Croquetas artesanas con ensalada o Salmon con veluté de champiñones		
	<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
1º	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
2º					
	<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
1º	NO LECTIVO	Macarrones a la boloñesa o Guisantes rehogados	Crema de calabacín o Coliflor con bechamel	Puchero de alubias pintas o Judías verdes con jamón	Arroz con tomate o Sopa minestrone
2º		San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Pescado en salsa verde	Pizza Logos o Bacalao al alioli de manzana	Gallo al horno con ensalada o Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozado	Hamburguesa completa con patatas fritas o Pescado en salsa verde
	<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>		
1º	Espaguetis a la italiana o Brócoli	Lentejas a la burgalesa o Crema de puerro	<b>DÍA INTERNACIONAL DE PORTUGAL</b>  Buñuelos de bacalao		
2º	Pollo guisado estilo mejicano con patatas panaderas o Caballa al ajillo	Merluza a la andaluza con ensalada o Lacón a la gallega con pure de patata	Escalopines a la esencia de oporto con champiñones		

## 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)
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Buñuelos de bacalao	179	22	9	7
Caballa al ajillo	160	4	23	5
Canelones	381	38	16	17
Carne estofada	350	11	29	21
Cocido	509	19	38	30
Coditos napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de calabacín	64	6	2	3
Crema de marisco	91	9	4	4
Crema de puerro	190	14	7	10
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Champiñón	215	1	5	21
Empanadillas	255	28	6	13
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Escalopines a la esencia de oporto	268	2	32	15
Escalopines a la pimienta	131	0	19	6
Espaguetis a la italiana	240	31	7	10
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Guisantes rehogados	152	10	6	10
Hamburguesa completa	549	32	25	35
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Judías verdes rehogadas	119	7	2	10

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Macarrones con chorizo	229	20	4	15
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza en salsa	167	5	17	8
Musaca de verduras	378	22	18	23
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa en salsa de tomate	218	2	10	19
Pasta boloñesa	170	26	7	4
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado en salasa verde	167	5	17	8
Pescado en salsa de boletus	145	10	17	3
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo guisado estilo mejicano	120	15	9	3
Salmón	171	1	24	8
Salmón en mantequilla	297	0	35	18
San Jacobo	197	20	3	11
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa minestrone	99	9	4	5
Tortilla de patata	263	23	15	12