

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			Paella valenciana o Menestra de verdura	Crema de zanahoria o Coliflor con bechamel	Ensalada Logos o Gazpacho
2º			Croquetas artesanas con ensalada o Pescado a la bilbaína	Pescado rebozado con lechuga y tomate o Tortilla de patata con lechuga y tomate	Pechuga de pollo con patatas a lo pobre o Jurel en salsa
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Arroz tres delicias o Champiñón salteado	Coditos napolltana o Brócoli	Judías verdes con jamon serrano o Salmorejo	Lentejas estofadas o Guisantes	Puré de verduras o Espinacas a la crema
2º	Nuggets de pollo con lechuga y tomate o Pescado meniere	Pescado al horno con lechuga y tomate o San Jacobo con ensalada	Hamburguesa con patatas o Rape en salsa de boletus	Merluza andaluza con ensalada o Lomo a la plancha con ensalada	Carne guisada con patatas panaderas o Bacalao al ali oli
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	NO LECTIVO	Arroz con tomate o Menestra de verdura	Puré de la huerta o Canelones	Macarrones italiana o Crema de espárragos	Ensalada Mixta o Pisto manchego
2º		Tortilla española con ensalada o Pescado en salsa con espárragos	Filete de ternera con patatas fritas o Pescado a la bilbaina	Delicias de merluza con lechuga y maíz o Muslitos de pollo horneados con patatas panaderas	Albóndigas a la jardinera con arroz salteado o Salmón a la mantequilla
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	Puré de verduras o Judías verdes con jamón	Alubias blancas estofadas o Crema de puerros	Fusili al horno o Coliflor con bechamel	Arroz con pollo o Musaca de verduras	COCIDO COMPLETO
2º	Pechuga villaroi con ensalada o Pescado al limón	Gallo al vapor con calabaza asada o Escalopines a la pimienta con patatas a lo pobre	Empanadillas ensalada o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana con lechuga y tomate o Cinta de lomo con lechuga y tomate	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º	Coditos con albahaca o Brócoli	Lentejas a la burgalesa o Judías verdes	Crema de zanahoria o Acelgas	Patatas a la riojana o Macedonia de verduras	DÍA INTERNACIONAL DE ITALIA
2º	Filete de pollo con lechuga y tomare o Palometa en salsa	Calamares con lechuga y tomate o Flamenquines con ensalada	Ragú de pavo con patatas dado o Bacalao al alioli de manzana	Merluza andaluza con lechuga y tomate o Lacón a la gallega con puré de patata	Risotto de pollo 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		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Acelgas rebogadas	94	4	2	8
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz con pollo	299	38	11	11
Atún con tomate	128	10	11	4
Atún vizcaina	218	2	10	19
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Brócoli rebogado	213	3	3	20
Calamares	367	16	24	23
Canelones gratinados	381	38	16	17
Carne guisada	350	11	29	21
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Cinta de lomo	219	0	18	16
Coditos con albahaca	149	21	3	5
Coditos napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema de puerros	190	14	7	10
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Delicias de merluza	256	22	18	11
Empanadillas	357	22	6	23
Ensalada guarnición	27	1	1	2
Ensalada logos	69	1	1	6
Escalopines a la pimienta	268	2	32	15
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Filete de ternera	131	0	19	6
Flamenquines	229	12	23	9
Gazpacho	162	16	3	9
Guisantes	152	10	6	10
Hamburguesa completa	549	32	25	35
Judías blancas estofadas	154	9	10	5
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Jurel en salsa	167	5	17	8
Lacon a la gallega	358	25	14	21

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Macarrones a la italiana	240	31	7	10
Macedonia de verduras	115	20	5	1
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza andaluza	105	4	15	3
Musaca de verduras	378	22	18	23
Muslitos de pollo	237	0	27	13
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa en salsa	160	4	23	5
Pasta al horno	225	18	9	13
Patatas a la riojana	164	17	5	8
Patatas fritas guarnición	201	8	1	18
Pechuga villarroy	154	13	10	7
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado a la romana	105	4	15	3
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado al limon	86	0	14	3
Pescado al vapor	92	1	18	2
Pescado en salsa con espárragos	145	10	17	3
Pescado en salsa de boletus	145	10	17	3
Pescado meniere	269	1	18	21
Pescado rebozado	105	4	15	3
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Puré de la huerta	108	15	3	3
Puré de patatas	149	17	3	7
Puré de verduras	64	6	2	3
Ragú de pavo	154	1	16	10
Salmón	297	0	35	18
Salmorejo	119	4	1	5
San Jacobo	197	20	3	11
Tortilla de patata	263	23	15	12