

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º	NO LECTIVO	Macarrones napolitana o Coliflor con bechamel	Lentejas estofadas o Musaca de verduras	Arroz con tomate o Sopa minestrone	Crema de calabaza o Sopa castellana
2º		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 Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas panaderas	San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas o Pescado a la bilbaína
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	LA ALMUDENA	Coditos italiana o Crema de espinacas	Paella valenciana o Guisantes	Puchero de alubias pintas o Acelgas	Judías verdes con taquitos de jamón o Patatas revolconas
2º		Pescado a la andaluza con ensalada o Tortilla española con ensalada	Croquetas artesanas con ensalada o Bacalao al pil-pil	Merluza con calabaza asada o Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Albóndigas a la jardinera con arroz salteado o Salmón a la mantequilla
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	Espaguetis carbonara o Salteado de setas	Fabada asturiana o Guisantes	Puré de la huerta o Pisto manchego	Patatas a la riojana o Coliflor con bechamel	COCIDO COMPLETO
2º	Pechuga villaroi con ensalada o Caballa en salsa con espárragos	Pescado al horno con calabacín o Cinta de lomo con patatas fritas	Pizza Logos o Bacalao al alioli de manzana	Calamares con lechuga y tomate o Flamenquín con ensalada	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º	Arroz con tomate o Judías verdes con jamón	Menestra de verduras o Crema de tomate con albahaca	Canelones gratinados o Crema de puerros	Lentejas a la burgalesa o Brócoli	DÍA INTERNACIONAL DE AMÉRICA
2º	Huevos villaroi con lechuga y tomate o Pescado en salsa verde	Gallo al vapor con calabacín rehogado o Lacón a la gallega con pure de patata	Pechuga de pollo con ensalada o Rape en salsa de boletus	Figuritas de pescado con lechuga, aceitunas y maíz o Escalopines a la pimienta con lechuga, aceitunas y maíz	Mac & Cheese (macarrones con queso)
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 (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
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
Bacalao al pil-pil	471	32	25	27
Brócoli	213	3	3	20
Caballa en salsa	160	4	23	5
Calamares	367	16	24	23
Canelones gratinados	381	38	16	17
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coditos a la italiana	240	31	7	10
Macarrones napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de calabaza	83	7	3	5
Crema de espinacas	79	6	3	5
Crema de tomate	216	17	4	15
Croquetas	239	30	5	11
Figuritas de pescado	220	19	15	9
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Escalopines a la pimienta	268	2	32	15
Espaguetis carbonara	191	26	8	6
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filete de ternera	131	0	19	6
Flamenquines	229	12	23	9
Gallo al vapor	134	0	19	6
Guisantes	180	9	5	12
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Lacon a la gallega	358	25	14	21

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza rebozada	191	21	13	6
Musaca de verduras	378	22	18	23
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa en salsa de tomate	128	10	11	4
Patatas a la riojana	164	17	5	8
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas revolconas	272	14	9	19
Pechuga villarroi	225	20	12	11
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado al horno	147	11	14	5
Rape en salsa de boletus	145	10	17	3
Pescado en salsa verde	145	10	17	3
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Puré de la huerta	108	15	3	3
Salmón	297	0	35	18
San Jacobo	197	20	3	11
Salteado de setas	215	1	5	21
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa minestrone	99	9	4	5
Suprema de ternera en salsa bbq	268	2	32	15
Tortilla de patata	157	11	10	6
Crema de puerros	190	14	7	10