

ESTE MES SEGUIMOS OFRECIENDO UN MENÚ EQUILIBRADO, VARIADO Y ADAPTADO A CADA ETAPA, PENSADO NO SOLO PARA NUTRIR, SINO PARA EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES DESDE PEQUEÑOS.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b>  NO LECTIVO	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral con tomate</li> <li>Champiñón salteado</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo guisado con puré de garbanzos</li> <li>Gallo al horno en salsa verde</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con chorizo</li> <li>Crema de espárragos</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce</li> <li>Lacón a la gallega con puré de patata</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas con verduras</li> <li>Sopa castellana</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas</li> <li>Palometa con salsa de tomate</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahorias</li> <li>Canelones carne</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla española con lechuga y tomate</li> <li>Salmón a la mantequilla</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macedonia de verduras salteadas</li> <li>Coliflor con bechamel</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne estofada con patatas horneadas</li> <li>Rape con boletus</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puchero de alubias pintas</li> <li>Acelgas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón al vapor con lechuga y tomate</li> <li>Nuggets de pollo con lechuga y tomate</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella</li> <li>Brócoli</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croquetas artesanas con ensalada</li> <li>Atún a la vizcaína</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras de temporada</li> <li>Sopa de cebolla</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla francesa de atún con ensalada de col fresca</li> <li>Cabracho en salsa</li> </ul>	<b>17</b>  COCIDO COMPLETO (con sopa de fideos integrales)
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral tres delicias</li> <li>Espinacas a la crema</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ragú de pavo con verduras</li> <li>Abadejo al ajillo</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fabada asturiana</li> <li>Setas salteadas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>San Jacobo con lechuga y zanahoria</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de la huerta</li> <li>Pisto manchego</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza Logos con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>Bacalao al pil-pil</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Guisantes</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa completa de proteína vegetal</li> <li>Merluza a la bilbaína</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales carbonara</li> <li>Crema de champiñón</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>Limanda en salsa de zanahoria con calabacín</li> </ul>
<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>Sopa de ajo</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate</li> <li>Pescado en salsa verde</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones napolitana</li> <li>Acelgas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fajitas de boloñesa vegetal</li> <li>Cinta de lomo con salsa de pimiento morrón con ensalada</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Patatas revolconas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos villaroi con ensalada</li> <li>Caballa en salsa</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la burgalesa</li> <li>Crema de puerro</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limanda al horno con ensalada</li> <li>Escalopines a la pimienta con calabacín en tempura</li> </ul>	

## POSTRES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESO BACHILLERATO	Fruta	Lácteos	Fruta	Fruta	Fruta

## OPCIONES

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

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA MENTES CURIOSAS Y ACTIVAS.



PLATO



ENERGÍA (Kcal)



CARBOHIDRATOS (g)



PROTEÍNAS (g)



LÍPIDOS (g)

Abadejo	128	0	22	4
Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz con tomate	245	38	5	8
Atún vizcaína	218	2	10	19
Bacalao al pilpil	328	2,5	25	22,5
Boletus guarnición	22	4	0	3
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Caballa en salsa	160	4	23	5
Cabracho	90	0	18	1
Calabacín rebozado	183	19	4	10
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
Cocido	509	19	38	30
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de calabacín	68	6	2	4
Crema de champiñón	55	9	1	1
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema de puerro	52	3	1	4
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Ensalada de col	69	12	1	3
Ensalada guarnición	27	1	1	2
Escalopines a la pimienta	350	10	30	20
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Espirales carbonara	191	26	8	6
Fabada asturiana	246	15	9	15
Fajitas de boloñesa vegetal	170	4	19	8
Filete de ternera	131	0	19	6
Filetes rusos	215	3	14	16
Guisantes con jamón	180	9	5	12
Hamburguesa completa con proteína vegetal	207	4,2	19	12
Judías verdes rehogadas	119	7	2	10
Lacón a la gallega	358	25	14	21
Lentejas caseras	127	19	7	4
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Macarrones con chorizo	229	20	4	15
Macarrones napolitana	125	23	4	1
Macedonia de verduras	115	20	5	1
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza en salsa	167	5	17	8
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa vizcaína	218	2	10	19
Patas al horno	93	21	2	1
Patatas fritas guarnición	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Patatas revolconas	272	14	9	19
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pescado en salsa de zanahoria	149	11	17	3
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo guisado	150	0	28	3
Puré de garbanzos	391	65	21	6
Puré de verduras	108	15	3	3
Puré de patatas	149	17	3	7
Ragú de pavo	154	1	16	10
Rape	97	0	18	2
Salmón	146	0	22	6
Salmón a la mantequilla	297	0	35	18
San Jacobo	197	20	3	11
Setas salteadas	16	0	2	0
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa de ajo	169	18	5	10
Sopa de cebolla	273	24	17	8
Tortilla francesa con atún	174	15	10	8
Tortilla de patata	263	23	15	12