

MAYO LLEGA CON MÁS LUZ, MÁS ENERGÍA Y GANAS DE DISFRUTAR. NUESTROS MENÚS ACOMPAÑAN ESTE RITMO, APORTANDO EQUILIBRIO, FRESCURA Y LA VITALIDAD QUE NECESITAN PARA SEGUIR APRENDIENDO, CRECIENDO... Y DANDO LO MEJOR DE SÍ CADA DÍA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO DÍA DEL TRABAJADOR
4 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Coliflor <hr/> <ul style="list-style-type: none"> San Jacobo con lechuga y tomate Gallo en salsa verde 	5 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de legumbre Espinacas a la crema <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Salmón al vapor con patatas hervidas Nuggets de pollo con lechuga y tomate 	6 <ul style="list-style-type: none"> Coditos integrales napolitana Champiñón al ajillo <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Tortilla de patata con ensalada de col Palometa a la vizcaína 	7 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Gazpacho andaluz <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Merluza al horno con lechuga y maíz Lomo plancha con lechuga y maíz 	8 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada Logos Crema de espárragos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Albóndigas de proteína vegetal a la jardinera con patatas panaderas Pescado a la bilbaína
11 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la burgalesa Crema de tomate fría <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Carne guisada con patatas a lo pobre Rape con boletus 	12 <ul style="list-style-type: none"> Espiraletas integrales carbonara Setas salteadas <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Merluza al horno con puré de guisantes Flamenquines con ensalada 	13 <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Brócoli <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Filete de pollo con lechuga y maíz Emperador al ajillo 	14 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Pisto manchego <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Tortilla con champiñones Lacón a la gallega con pure de patata 	15 FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO
18 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta integral Acelgas <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Filete ruso de proteína vegetal en salsa barbacoa con patatas panaderas Limanda a la vizcaína 	19 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas guisadas con verduras Sopa de ajo <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Gallo al horno con patatas hervidas Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozado 	20 <ul style="list-style-type: none"> Paella Coliflor con bechamel <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Croquetas artesanas con lechuga y tomate Emperador al limón 	21 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Judías verdes <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Muslitos de pollo asados con patatas al horno 	22 <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Salmorejo cordobés <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate Atún en escabeche
25 <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Gazpacho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Boloñesa vegetal con patatas panaderas Abadejo al ajillo 	26 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea con pasta integral Alcachofas <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Merluza con calabacín rehogado Lacón a la gallega con pure de patata 	27 <ul style="list-style-type: none"> Puchero de lentejas Espinacas a la crema <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Pizza Logos con ensalada Bacalao al pilpil 	28 <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate Brócoli <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Palometa al horno con patatas hervidas Ragú de pavo con verduritas jardinera 	29 <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras de temporada Vichyssoise <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Huevos villaroi con lechuga y zanahoria Cabracho en salsa

POSTRES					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1° - 6° PRIMARIA	Fruta	Lácteos	Fruta	Lácteos	Fruta
1° ESO - 2° BACH	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos

OPCIONES
Los alumnos de 1° a 4° de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.
A partir de 5° de Educación primaria podrán elegir.

Valoración energética

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA MENTES CURIOSAS Y ACTIVAS.



PLATO	ENERGÍA (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
Acelgas	94	4	2	8
Albóndigas de proteína vegetal jardinera	256	10	15	18
Alcachofa	145	3	2	14
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún en escabeche	164	0	15	12
Palometa vizcaína	218	2	10	19
Limanda a la vizcaína	191	2	12	15
Bacalao al pilpil	328	2,5	25	22,5
Brócoli	213	3	3	20
Carne guisada	350	11	29	21
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Lomo a la plancha	219	0	18	16
Coditos integrales napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Coliflor	213	3	3	20
Crema de calabaza	70	10	2	3
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema fría de tomate	162	16	3	9
Crema de calabacín	64	6	2	3
Croquetas	239	30	5	11
Emperador	192	0	32	7
Ensalada de legumbres	152	9	6	9
Ensalada de pasta integral	192	22	7	8
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Ensalada logos	69	1	1	6
Ensalada mixta	162	5	2	14
Ensaladilla rusa	252	13	8	18
Escalopines con pimienta	268	2	32	15
Boloñesa vegetal	154	18	7	2
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Espirales integrales carbonara	191	26	8	6
Filete de ternera	131	0	19	6
Filete ruso de proteína vegetal	270	3	23	18
Flamenquines	229	12	23	9
Gazpacho andaluz	162	16	3	9
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías blancas con verduras	154	9	10	5
Judías verdes	119	7	2	10
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Puchero de lentejas	127	19	7	4
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza de proteína vegetal	168	8	14	7
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa al ajillo	218	2	10	19
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pescado	86	0	14	3
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
Muslitos de pollo asado	237	0	27	13
Puré de verduras	108	15	3	3
Puré de patatas	149	17	3	7
Ragú de pavo	154	1	16	10
Salmón	171	1	24	8
Salmorejo	119	4	1	5
San Jacobo	197	20	3	11
Setas	47	1	6	2
Sopa de ajo	169	18	5	10
Tortilla francesa	104	1	8	6
Tortilla de atún	125	1	10	7
Tortilla de patata	157	11	10	6
Verduritas al vapor	67	10	2	2
Vichyssoise	190	14	7	10