

ECADA GRAN APRENDIZAJE EMPIEZA CON UNA BUENA BASE.
ESTE CURSO SEGUIMOS CUIDANDO SU ALIMENTACIÓN PARA
QUE PUEDAN DAR LO MEJOR DE SÍ CADA DÍA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			3 - Ensalada Logos - Brócoli - Filete de ternera con patatas fritas - Pescado en salsa meniere	4 - Arroz con tomate - Vichyssoise - Merluza al ajillo con patatas al vapor - Ragú de pavo estofado con ensalada
7 - Vinagreta de legumbres - Gazpacho andaluz - Guisantes con carne guisada y patatas panaderas - Pescado en salsa verde	8 - Crema de zanahorias - Coliflor bechamel - Tortilla de patata con lechuga y tomate - Gallo salsa marinera con lechuga y tomate	9 - Paella valenciana - Salteado de champiñones al ajillo - Croquetas artesanas con ensalada - Atún a la vizcaína	10 - Fusili al horno - Menestra de verduras - Merluza ajoarriero con lechuga y tomate - Lacón a la gallega con lechuga y tomate	11 - Ensalada mixta - Acelgas rehogadas con paprika - Pechuga de pollo a la plancha con patatas - Pescado a la bilbaina
14 - Lentejas estofadas - Espinacas a la crema - San Jacobo con lechuga, maíz y aceitunas - Merluza meniere	15 - Ensalada de verano con arroz - Judías verdes con aceite de ajo confitado - Salmón al estragón con patatas hervidas - Supremas de ternera en salsa barbacoa con patatas fritas	16 - Puré de verduras de temporada - Guisantes con bacón - Tortilla de atún con ensalada - Palometa en salsa con espárragos	17 - Ensaladilla rusa - Salmorejo cordobés - Limanda en salsa de champiñones - Nuggets de pollo con lechuga y tomate	18 - Coditos napolitana - Setas salteadas con aceite de ajo confitado - Fajitas de pollo estilo mexicano - Rape en salsa de boletus
21 - Tortilla española con lechuga y tomate - Coliflor salteada con aceite de verduras - Vinagreta de legumbres - Pescado con gambas	22 - Arroz con tomate - Gazpacho andaluz - Merluza en salsa de espinacas - Flamenquines con ensalada	23 - Puré de la huerta - Pisto manchego - Pizza Logos - Bacalao al alioli de manzana	24 - Macarrones italiana - Crema de espárragos emulsionados con queso burrata - Pescado a la andaluza con ensalada - Jamoncitos de pollo encebollados con ensalada	25 - Ensalada Mixta - Brócoli - Guisantes con albóndigas y patatas dado - Salmón a la mantequilla de langostinos
28 - Pasta en ensalada - Champiñón ajillo - Ragú de pavo con patatas panaderas - Pescado al limón con finas hierbas	29 - Alubias blancas estofadas - Ensalada mixta - Limanda con salsa de calabaza - Escalopines a la pimienta con patatas a lo pobre	30 - Menestra de verduras - Crema fría de tomate con esencia de albahaca - Filete ruso con patatas fritas - Atún a la vizcaína		

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)

Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Alubias blancas estofadas	154	9	10	5
Arroz con tomate	245	38	5	8
Atún en escabeche	164	0	15	12
Atún vizcaina	218	2	10	19
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Coditos napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Coliflor salteada	213	3	3	20
Crema de espárragos con queso burrata	110	10	4	7
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Crema fría de tomate con esencia de albahaca	102	7	1	7
Croquetas	239	30	5	11
Ensalada guarnición	27	1	1	2
Ensalada logos	69	1	1	6
Ensalada mixta	162	5	2	14
Ensalada verano	204	24	8	8
Ensaladilla rusa	252	13	8	18
Escalopines a la pimienta	268	2	32	15
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Fajitas de pollo	182	10	21	6
Filete de ternera	131	0	19	6
Filetes rusos	270	3	23	18
Flamenquines	229	12	23	9
Gazpacho andaluz	162	16	3	9
Guisantes con albóndigas	268	1	22	20
Guisantes con bacon	152	10	6	10
Guisantes con carne guisada	350	11	29	21
Jamoncitos de pollo	237	0	27	13
Judías verdes con ajo confitado	119	7	2	10
Lacón a la gallega	358	25	14	21
Legumbres en ensalada	152	9	6	9
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Limanda con salsa de calabaza	123	8	9	5
Limanda en salsa de champiñones	145	10	17	3
Macarrones a la italiana	240	31	7	10
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza ajoarriero	207	14	14	11
Merluza al ajillo	98	1	17	2
Merluza en salsa de espinacas	145	10	17	3
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Pasta al horno	225	18	9	13
Pasta en ensalada	192	22	7	8
Patatas fritas guarnición	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Pescado en salsa marinera	147	11	14	5
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado al limón	86	0	14	3
Pescado con gambas	97	1	17	3
Pescado en salsa con espárragos	149	11	17	3
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pescado meniere	269	1	18	21
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
Puré de verduras	108	15	3	3
Ragú de pavo	154	1	16	10
Rape en salsa de boletus	145	10	17	3
Salmón a la mantequilla	297	0	35	18
Salmón al estragón	171	1	24	8
Salmorejo	119	4	1	5
San Jacobo	197	20	3	11
Setas salteadas				
Suprema de ternera en salsa bbq	268	2	32	15
Tortilla de atún	133	1	12	8
Tortilla de patata	157	11	10	6
Vichyssoise	190	14	7	10
Vinagreta de legumbres	152	9	6	9