



Octubre

EL OTOÑO TRAE NUEVOS SABORES Y TAMBIÉN NUEVAS DEFENSAS QUE CUIDAR. EN LOGOS INTERNATIONAL SCHOOL SEGUIMOS DISEÑANDO CADA MENÚ PARA QUE LA ENERGÍA NO FALTE NI DENTRO NI FUERA DEL AULA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 - Arroz con tomate - Coliflor con bechamel - Merluza salsa verde con ensalada - Pechuga de pollo con ensalada	2 - Puré de verduras de temporada - Guisantes con bacon - Tortilla de patata con ensalada - Palometa a la bilbaina con ensalada
5 - Arroz tres delicias - Crema de champiñones asados - San Jacobo con ensalada - Abadejo meniere	6 - Coditos napolitana - Brócoli - Limanda al horno con lechuga y tomate - Nuggets de pollo con lechuga y tomate	7 - Judías verdes con jamón serrano - Salmorejo - Tortilla de atun con lechuga y zanahoria - Rape en salsa de boletus	8 - Lentejas estofadas - Coles de Bruselas - Merluza en salsa de espinacas con patatas al horno - Lomo a la plancha con patatas al horno	9 - Puré de verduras - Espinacas a la crema - Guisantes con albóndigas a la jardinera con patatas - Jurel en salsa con patatas
12 DÍA DE LA HISPANIDAD	13 - Fabada Asturiana - Acelgas con paprika - Fajitas de pollo estilo mejicano - Limanda a la bilbaina	14 - Arroz con tomate - Alcachofas con aceite de ajo confitado - Tortilla española con ensalada - Cabracho con veluté de fume	15 - Macarrones italiana - Crema de espárragos - Merluza con lechuga,maíz y aceitunas - Muslitos de pollo horneados con patatas dado	16 - Puré de la huerta - Pisto manchego - Filete de ternera con patatas fritas - Salmón a la mantequilla
19 - Menestra de verduras - Champiñón ajillo - Tortilla de patata con ensalada - Pescado al limón	20 - Paella valenciana - Vichissoise - Croquetas artesanas con ensalada - Atún escabechado con pimientos rojos y cebolla caramelizada	21 - Alubias pintas estofadas - Crema de puerros - Merluza en salsa de tomate con calabacín al horno - Escalopines a la pimienta con calabacín al horno	22 - Fusili al horno - Coliflor con bechamel - Salmón al estragón con lechuga y tomate - Ragú de pavo con patatas dado	23 COCIDO COMPLETO
26 - Arroz con tomate - Brócoli con bechamel de queso - Filete de pollo con ensalada - Palometa en salsa de espárragos	27 - Crema de zanahoria - Sopa de cebolla tierna y queso - Pizza Logos - Bacalao al alioli de manzana	28 - Lentejas a la burgalesa - Judías verdes - Gallo al vapor con calabaza asada - Flamenquines con ensalada	29 - Patatas a la riojana - Macedonia de verduras - Merluza al ajillo con puré de patata - Lacón a la gallega con puré de patata	30 - Tortilla de atún con ensalada - Guisantes con jamón - Espaguetis a la boloñesa de lentejas - Emperador al ajillo

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 meniere	269	1	18	21
Acelgas con paprika	94	4	2	8
Alcachofas	145	3	2	14
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún con tomate	128	10	11	4
Atún en escabeche	164	0	15	12
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Brocoli con bechamel y queso	216	3	3	20
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Cabracho con veluté de fumé	183	4	15	12
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Cocido	509	19	38	30
Coditos napolitana	217	29	8	7
Coles de Bruselas	233	4	5	20
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de champiñones	57	10	2	1
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
Emperador al ajillo	192	0	32	7
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Escalopines a la pimienta	268	2	32	15
Espaguetis boloñesa	170	26	7	4
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filete de ternera	131	0	19	6
Flamenquines	229	12	23	9
Frijoles con carne	156	13	12	6
Fussili al horno	225	18	9	13
Gallo al vapor	134	0	19	5
Guisantes con albóndigas jardinera	268	1	22	20
Guisantes con bacon	152	10	6	10
Guisantes con jamón	180	9	5	12
Judías verdes	119	7	2	10
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Jurel en salsa	147	11	14	5
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Limanda a la bilbaina	181	0	14	14
Limanda al horno	123	8	9	5
Lomo a la plancha	219	0	18	16
Macarrones a la italiana	240	31	7	10
Macedonia de verduras	115	20	5	1
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza	145	10	17	3
Merluza al ajillo	98	1	17	2
Merluza en salsa de tomate	211	1	21	13
Merluza en salsa verde	167	5	17	8
Muslitos de pollo	237	0	27	13
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa a la bilbaina	181	0	14	14
Palometa en salsa de espárragos	145	10	17	3
Patatas a la riojana	164	17	5	8
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Pescado al limón	86	0	14	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
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
Sopa de cebolla	297	45	10	7
Tortilla de atún	133	1	12	8
Tortilla de patata	157	11	10	6
Tortilla española	157	11	10	6
Vichyssoise	190	14	7	10