2026/2027

Noviembre

NOVIEMBRE LLEGA CARGADO DE SABORES RECONFORTANTES Y NUTRIENTES ESENCIALES. EN LOGOS INTERNATIONAL SCHOOL ADAPTAMOS NUESTROS MENÚS PARA BLINDAR LAS DEFENSAS DE LOS ALUMNOS Y MANTENER LA ENERGÍA A TOPE DENTRO Y FUERA DEL AULA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO** **DÍA DE TODOS LOS SANTOS**	**3** • Macarrones napolitana • Limanda en salsa marinera con lechuga y tomate	**4** • Lentejas estofadas • Filetes de ternera con ensalada	**5** • Arroz a la cubana con huevo • Merluza andaluza con lechuga y zanahoria	**6** • Crema de calabaza con crutons • Tortilla de patata con ensalada
9 **FFESTIVO LA ALMUDENA**	**10** • Judías verdes con taquitos de jamón • Guisantes con albóndigas a la jardinera con patatas	**11** • Puchero de alubias pintas • Merluza con calabaza asada	**12** • Paella valenciana • Croquetas artesanas con ensalada	**13** • Coditos boloñesa • Huevos revueltos con patatas y virutas de jamón
16 • Espaguetis carbonara • San Jacobo con lechuga, maíz y aceitunas	**17** • Fabada asturiana • Pizza Logos	**18** • Arroz tres delicias • Limanda al horno con calabacín	**19** • Patatas a la riojana • Tortilla francesa de jamón con ensalada	**20** COCIDO COMPLETO
23 Arroz a la cubana con huevo • Filete ruso con patatas fritas	**24** • Canelones gratinados • Filete de merluza al horno con calabacín rehogado	**25** • Menestra de verduras • Pollo asado en su jugo al horno con patatas a las finas hierbas	**26** • Lentejas a la burgalesa • Salmón al estragón con lechuga, aceitunas y maíz	**27** • Sopa de ave con fideos • Tortilla de atún con ensalada
30 • Garbanzos a la riojana • Magro con tomate y patatas dado				

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
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz a la cubana	277	30	12	11
Atún en pepitoria	238	1	24	15
Bacalao al pilpil	328	2,5	25	22,5
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Caballa en salsa de espárragos	145	10	17	3
Canelones gratinados	381	38	16	17
Champiñón salteado	215	1	5	21
Cocido	509	19	38	30
Coditos boloñesa	170	26	7	4
Coles de Bruselas	233	4	5	20
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Coliflor rehogada	213	3	3	20
Crema de calabaza	70	10	2	3
Crema de calabaza con queso crema	81	13	13	26
Crema de espárragos con burrata	108	6	5	7
Crema de espinacas	83	7	3	5
Crema de puerros	190	14	7	10
Croquetas	239	30	5	11
Croutons	83	14	2	2
Emperador	192	0	32	7
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Ensalada mixta	162	5	2	14
Escalopines	268	2	32	15
Espaguetis carbonara	191	26	8	6
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filete de ternera	131	0	19	6
Filetes rusos	215	3	14	16
Garbanzos a la riojana	240	22	12	11
Guisantes a la francesilla	152	10	6	10
Guisantes con albóndigas	268	1	22	20
Huevos revueltos con patatas y jamón	187	14	10	10
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Lentejas a la burgalesa	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Limanda	92	1	18	2
Limanda con calabacín	145	10	17	3
Macarrones napolitana	217	29	8	7
Magro con tomate	142	7	16	5
Menestra de verduras	224	7	11	16
Merluza con calabaza	147	11	14	5
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 al horno	93	21	2	1
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Patatas revolconas	272	14	9	19
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado a la bilbaína	181	0	14	14
Pescado a la romana	105	4	15	3
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado al horno en salsa marinera	147	11	14	5
Pescado en salsa de boletus	145	10	17	3
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo asado	237	0	27	13
Puchero de alubias pintas	265	21	16	13
Salmón a la mantequilla	297	0	35	18
Salmón al estragón	171	1	24	8
Salteado de setas	84	2	2	7
San Jacobo	197	20	3	11
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa de cebolla	297	45	10	7
Sopa de fideos	162	29	6	2
Suprema de ternera	268	2	32	15
Tortilla de atún	133	1	12	8
Tortilla de patata	157	11	10	6
Tortilla francesa de jamón	155	1	16	9
York villarroi	179	29	7	4

logos International School | 50th ANNIVERSARY 1975 - 2025