

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			Coditos a la italiana	Arroz con tomate	Ensalada Logos
2º	Gallo al horno en salsa de espinacas con calabacín rehogado	Lacón en salsa de paprika con puré de patata	Ragú estofado con patatas fritas		
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Ensaladilla	Crema de verdura	Paella valenciana	Lentejas guisadas	Judías verdes rehogadas
2º	Nuggets de pollo con lechuga, tomate y aceitunas	Huevos villaroy con salsa de tomate	Pescado menier con ensalada americana	Croquetas artesanas con ensalada	Albóndigas a la toledana con patatas fritas
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	Macarrones provenzal	Arroz tres delicias	Menestra de verduras	Sopa de fideos	Ensalada de Primavera
2º	San Jacobo con ensalada	Pavo guisado con patatas dado	Tortilla española con lechuga y tomate	Merluza rebozada con pisto	Filete de ternera con patatas panaderas
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	Ensalada de pasta	Puré de la huerta	Arroz con tomate	Vinagreta de legumbres	Judías verdes
2º	Redondo asado en su jugo con pure de patata	Pizza Logos	Merluza a la andaluza con tomate y lechuga	Pollo a la plancha con patatas fritas	Hamburguesa completa
POSTRES					
1º a 6º Primaria: Lunes, Miércoles y Viernes – Fruta Martes y Jueves – Lácteos					
1º ESO a 2º Bachillerato: elección de fruta o yogur					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ALBÓNDIGAS A LA TOLEDANA	268	1	22	20
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	278	38	9	10
CODITOS ITALIANA	217	29	8	7
CREMA DE VERDURAS	112	23	3	1
CROQUETAS ARTESANAS	239	30	5	11
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA DE PRIMAVERA	223	5	7	19
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA LOGOS	119	10	4	7
ENSALADILLA RUSA	252	13	8	18
FILETE DE TERNERA	222	0	29	11
GALLO EN SALSA DE ESPINACAS	201	7	25	8
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
HUEVOS VILLARROY	407	9	12	35
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LACON AL HORNO EN SALSA DE PAPRICA CON PURE DE PATATA	358	25	13	21
LENTEJAS GUIADAS	282	16	12	17
MACARRONES A LA PROVENZAL	281	29	9	14
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21

PLATO	ENERGIA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
MERLUZA ANDALUZA	217	6	19	13
MERLUZA REBOZADA	202	4	15	14
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICION	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PAVO GUISADO	174	1	20	10
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PISTO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS	385	36	12	22
PURE DE LA HUERTA	97	18	4	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU ESTOFADO	219	1	23	13
REDONDO ASADO EN SU JUGO	245	1	30	13
SAN JACOBO	197	20	3	11
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12
VINAGRETA DE LEGUMBRES	297	18	9	20
TORTILLA ESPAÑOLA	350	30	19	16

HELADOS AL INSTANTE

Llega el verano y con él los helados. ¿Sabes que puedes hacer tus propios helados en casa?

Es una manera estupenda de nutrirse de manera refrescante. Eliminar procesados de nuestro congelador nos aportará salud, sustituyendo un alimento con grasas malas y exceso de azúcares por un tentempié nutritivo y refrescante con el que aportaremos fibra, agua, vitaminas, minerales...y isabor!

Prepárate antes congelando trocitos de fruta: plátano en rodajas, fresas partidas, melocotón en trocitos, mango troceado, aguacate con limón troceado, etc. Y aquí van los pasos:

- Para adquirir la **textura** de "helado de bola" es importante contar con la base de una fruta como el plátano.
- Pon en la batidora o procesador el plátano congelado y las frutas con las que quieras aportar el sabor principal: fresas, melocotón, frambuesas, arándanos. Será el sabor predominante.
- **Tritura.** Si a tu batidora le cuesta, añade un poco de leche de coco, leche vegetal/animal o zumo de naranja.
- Añade **toppings:** frutos secos troceados, chocolate en lascas, semillas de sésamo, etc.
- **iSABOREA!**

¿Qué helado te vas a hacer hoy?

¡FELIZ VERANO!