


	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º	NO LECTIVO	Coditos boloñesa o Coliflor	Judías blancas estofadas o Panaché de verdura	Crema de zanahoria o Musaka vegetal	Sopa de estrellas o Guisantes con jamón
2º		Ragú de pavo con verduritas o Pescado al limón	Pescado a la romana con ensalada o Flamenquines	Filete de ternera milanesa con patatas fritas o Bacalao al pil-pil	Pescado en salsa marinera con guisantes o Salchichas con puré de patata
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	Arroz blanco con tomate o Espinacas con pasas	Lentejas guisadas o Brócoli	Judías verdes rehogadas o Champiñón al ajillo	Puré de verdura o Canelones al horno	Macarrones con bonito o Rapollo rehogado
2º	Lomo a la plancha en salsa con guarnición o Salmón en salsa	Pescado en salsa de verdura o Escalopines con patatas chips	Pechuga de pollo empanada con patatas panaderas o Atún encebollado	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o San Jacobos	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Sardinias rebozadas
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	Puré de la huerta o Lombarda con piñones	Garbanzos a la madrileña o Alcachofas con bacón	Menestra de verdura o Pisto manchego	Ensalada completa o Guisantes	Arroz tres delicias o Coliflor
2º	Ragú de pavo con verduritas o Bacalao con tomate	Pescado en salsa de espinacas o Carne asada con patatas	Filete de ternera empanado con guarnición o Emperador al ajillo	Pollo asado con patatas o Sepia rebozada	Pescado a la andaluza con ensalada o Flamenquine de jamón
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	Ensalada de pasta o Menestra de verdura	Lentejas caseras o Champiñón	Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Sopa de letras o Crema de espinacas	Arroz con verdura o Brócoli
2º	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pecado en salsa	Pescado empanado con ensalada o Pizza casera	Hamburguesa completa o Calamares romana	Pescado al horno con guarnición o Nuggets de pollo	Tortilla española con lechuga y tomate o Salmón plancha
	LUNES 30				
1º	NO LECTIVO				
2º					
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
<p>Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3º de Educación Primaria podrán elegir.</p>					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (K)	Carbohidratos	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ALBONDIGAS A LA JARDINERA	268	1	2,2	20
ALCACHOFAS CON BACON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ CON VERDURAS	140	28	5	1
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATUN ENCEBOLLADO	161	5	17	8
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BACALAO CON TOMATE	122	0	16	6
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CANELONES AL HORNO	239	19	14	10
CARNE ASADA	245	1	30	13
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CODITOS BOLOÑESA	170	26	7	4
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ESCALOPINES	131	0	19	6
ESPINACAS CON PASAS	256	3	12	20
FILETE DE TERNERA	273	0	23	20
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4
FLAMENQUINES	229	13	23	9
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES	136	10	6	7
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES REHOGADAS	314	9	9	25
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LENTEJAS GUISADAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO A LA PLANCHA CON GUARNICION	262	1	18	20

PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LÍPIDOS
MACARRONES CON BONITO	205	26	8	7
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MUSACA VEGETAL	378	22	18	23
MUGGET DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO EMPANADA	348	30	32	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADILLA AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO A LA MARINERA CON GUI SANTES	200	7	20	10
PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS	147	11	14	5
PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
PESCADO EMPANADO	105	4	15	3
PESCADO EN SALSA	145	10	17	3
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURITAS	161	5	17	8
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	103	2	10	6
PURE DE LA HUERTA	82	15	3	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PURE DE VERDURAS	82	15	3	1
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	86	0	14	3
REPOLLO REHOGADO	71	5	2	4
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON EN SALSA	297	0	35	18
SALMON PLANCHA	297	0	35	18
SAN JACCOBO	491	17	20	38
SARDINAS REBOZADAS	232	1	16	16
SEPIA REBOZADA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12

NUEVOS USOS Y DISFRUTE DE LAS VERDURAS

¿Cómo preparamos la verdura para que resulte apetitosa? Suele ser uno de los grandes dilemas que tenemos a la hora de pensar platos de verduras; tanto para los niños como para los adultos.

¿Estás harto de las verduras rehogadas y cocidas? Lee y descubrirás unas cuantas formas de comer y cocinar las verduras de manera rápida y saludable:



- **Fideos de verduras:** en lugar de poner fideos de harina de trigo usa fideos de verduras: fideos de calabacín, fideos de calabaza...
- **Espaguetis de verduras:** usa espaguetis de verduras, uno de los más comunes son los espaguetis o tallarines de calabacín. Ponlos con tu salsa favorita. Puedes hacerlos a mano o con diferentes maquinas que venden a precios muy asequibles. Aderézalos con su salsa favorita y a disfrutar! Experimenta con otras verduras: calabaza, zanahoria...
- **Hamburguesas:** mezcla carne y/o pescado con la verdura: pimiento, calabacín, brécol...prueba a ver cuál les gusta más.
- **Cus cus:** cambia el cus cus de trigo por cus cus de coliflor, de brécol. A continuación te indicamos como hacer un cus cus de coliflor expres.

Cus cus de coliflor:

Tiempo de preparación: 5 minutos.

1. Pica los ramilletes de coliflor (con batidora, robot o manualmente con un rallador) hasta que tenga la consistencia del cus cus.
2. Pon a calentar aceite de oliva en una sartén y saltea el cus cus de coliflor durante un par de minutos a fuego medio.
3. Adereza con tus especias, vegetales y/o salsa preferidas. Es ideal para acompañar carnes, pescados, para hacer ensaladas, etc.

