

				
				<b>VIERNES 7</b>
				Arroz blanco con tomate o Brocoli Filete ternera milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de pasta o Coliflor	Garbanzos a la madrileña o Gazpacho	Sopa de fideos o Pisto manchego	Pure de la huerta o Judías verdes	Ensalada completa o Alcachofas con jamón
Lomo plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Pescado en salsa de zanahoria o Ragu de pavo con verduras	Hamburguesa completa o Emperador al ajillo	Merluza empanada con ensalada o Flamenquines con ensalada	Pollo asado con patatas fritas o Pescado meniere
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz tres delicias o Acelgas rehogadas	Judías blancas estofadas o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Espirales al horno o Gazpacho	Crema de zanahoria o Guisantes
Tortilla francesa con lechuga y tomate o Bacalao Pil-Pil	Pescado en salsa marinera o San Jacobos con ensalada	Pechuga de pollo plancha con patatas panadera o Sardinas con ajo y perejil	Pescado a la romana con ensalada o Cinta de lomo con ensalada	Filete de ternera empanado con patatas fritas o Pescado en salsa verde
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Coditos con bonito o Espinacas salteadas	Lentejas caseras o Brocoli	Paella valenciana o Coliflor	Judías verdes con jamón o Gazpacho	Sopa de Estrellas o Ensalada completa
Ragu de pavo con verdura o Salmón al horno	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o Pollo milanesa con patatas fritas	Croquetas de jamón con ensalada o Atún a la vizcaina	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado al horno con zanahorias baby o Pizza casera
<b>POSTRES</b>	<b>Fruta del tiempo tres veces a la semana y lácteos.</b>			
Los alumnos de 1º a 3º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 4º de Educación Primaria podrán elegir.				



# VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
ACELGAS REHOGADAS	94	4	2	8
ALBONDIGAS JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	131	28	3	0
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	213	3	3	20
CHAMPIÑON AL AJILLO	215	1	5	21
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
COLIFLOR	216	3	3	20
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA GUARNICION	27	1	1	2
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA MIXTA	162	5	2	14
ESPINACAS CATALANA	256	3	12	20
ESPIRALES AL HORNO	337	36	11	17
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4
FLAMENQUINES	229	12	23	9
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO ANDALUZ	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	439	26	20	28
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
JUDIAS VERDES CON JAMON	314	9	9	25

PLATO	ENERGIA (CAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LOMO PLANCHA	262	1	18	20
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	166	4	15	10
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ROMANA	166	4	15	10
PESCADO ANDALUZA	166	4	15	10
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EN SALSA	86	2	15	2
PESCADO EN SALSA	107	3	13	5
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	200	7	20	10
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	103	2	10	6
POLLO MILANESA		348	30	32
PURE DE LA HUERTA	81	15	3	0
RAGU DE PAVO CON VERDURA	154	1	16	10
SALMON AL HORNO	297	0	35	18
SAN JACOBO	491	17	20	38
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	128	0	15	8
SOPA DE FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

## OBJETIVO NUEVO CURSO: SALUD Y BIENESTAR

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen objetivos nuevos, oportunidades de aprendizaje y de cambio apasionantes.

Tener una adecuada salud repercute en nuestro bienestar, en nuestro rendimiento académico y profesional.

¿Has pensado nuevos objetivos de “salud”?

Podemos hacer pequeños cambios que nos aportarán múltiples beneficios.

Dejamos algunas ideas:

- Huye de los **procesados**. Come **comida real**.
- Disminuye tu consumo de **azúcar**. Saborearas el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Sustituye las **bebidas azucaradas y /o edulcoradas** por **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc. Si te cuesta mucho este paso, intenta disminuir su consumo.
- **Muévete**. El **sedentarismo** enferma. Haz ejercicio: anda, patina, pedalea...

