


	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1 ^o	Arroz con verdura o Gazpacho	Garbanzos a la madrileña o Coliflor	Puré de la huerta o Guisantes con jamón	Espirales al horno o Alcachofas	Sopa de Letras o Panaché de verdura
2 ^o	Lomo a la plancha con patatas panaderas o Pescado en salsa	Pescado en salsa marinera o Filetes de hamburguesa con salsa barbacoa	Pechuga pollo milanesa con patatas fritas o Emperador al ajillo	Pescado a la andaluza con ensalada o Flamenquines con ensalada	Tortilla española con tomate aliñado o Bacalao Pilpil
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1 ^o	Coditos con bonito o Brócoli	Judías Blancas estofadas o Pisto manchego	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	Sopa de picadillo o Lombarda con piñones	DIA DE LA HISPANIDAD
2 ^o	Ragú de pavo guisado con verduritas o Salmón al horno	Pescado en salsa de verdura o San Jacobos con patatas fritas	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Pescado a la romana con ensalada o Carne asada en su jugo	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1 ^o	Arroz blanco con salsa tomate o Acelgas rehogadas	Lentejas caseras o Coliflor	Ensalada de pasta o Crema de espinacas	Menestra de verdura o Champiñón	COCIDO COMPLETO
2 ^o	Tortilla francesa con ensalada o Pescado rebozado con ensalada	Pescado al horno con salsa de espinacas o Nuggets de pollo con patatas fritas	Albóndigas caseras con patatas panaderas o Atún a la vizcaína	Lomos de pescado andaluza con patatas fritas o Pechuga de pollo con patatas fritas	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1 ^o	Macarrones con chorizo o Guisantes	Puchero de garbanzos o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Alcachofas con jamón	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Patatas con costillas o Brócoli
2 ^o	Filete de ternera empanado con lechuga y tomate o Pescado al limón	Pescado a la romana con tomate aliñado o Cinta de lomo en su jugo	Hamburguesa completa o Sepia rebozadas	Pollo asado con patatas fritas o Pescado en salsa verde	Merluza empanada con lechuga y maíz o Pizza casera con ensalada de maíz
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1 ^o	Arroz blanco con tomate o Menestra de verdura	Crema de calabaza o Espinacas con pasas	Codillos al horno o Gazpacho		
2 ^o	Ragu de pavo con patatas fritas o Pescado al horno	Pescado a la andaluza con ensalada o Salchichas con puré	Croquetas de jamón con tomate aliñado o Bacalao pil-pil		
POSTRES		Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			
Los alumnos de 1^o y 2^o de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3^o de Educación Primaria podrán elegir.					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
ACELGAS REHOGADAS	138	16	3	6
ALBONDIGAS CASERAS	268	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ALCACHOFAS CON JAMON	144	4	6	11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	271	14	11	17
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	245	38	5	8
ARROZ MURCIANO	140	28	5	1
ATÚN VIZCAINA	358	6	16	30
BACALAO AL PIL-PIL	302	13	16	20
BROCOLI	213	3	3	20
CARNE ASADA EN SU JUGO	268	2	32	15
CERMA DE CALABAZA	78	15	3	1
CHAMPIÑÓN	215	1	5	21
CINTA DE LOMO EN SU JUGO	262	1	18	20
CINTA DE LOMO PLANCHA	219	0	18	16
COCIDO COMPLETO	670	54	46	28
CODITOS CON BONITO	205	26	8	7
CODITOSAL HORNO	241	30	5	11
COLIFLOR	216	3	3	20
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	64	12	2	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	64	7	2	3
ENSALADA DE PASTA	237	35	9	6
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESPINACAS CATALANA	256	3	12	20
ESPIRALES AL HORNO	337	36	11	17
FILETE DE HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA	324	4	29	22
FILETE DE TERNERA EMPANADO	290	15	29	4
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES	136	10	6	7
GUISANTES CON JAMON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS VERDES CON JAMON	202	8	20	10
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTEJAS CASERAS	282	16	12	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11

PLATO	ENERGIA (KCAL)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
LOMOS DE PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
MACARRONES CON CHORIZO	259	32	10	8
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	166	4	15	10
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS	157	18	2	8
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PATATAS CON COSTILLAS	284	27	13	13
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL HORNO	86	2	15	2
PESCADO AL HORNO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO AL LIMON	251	10	24	13
PESCADO ANDALUZA	105	4	15	3
PESCADO CON GAMBAS	97	1	17	3
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA CON MARINERA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA VERDE	193	2	26	9
PESCADO REBOZADO	105	4	15	3
PESCADO ROMANA	105	4	15	3
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA LOGOS CON ENSALADA DE MAIZ	433	35	23	22
POLLO ASADO	350	0	38	22
PUCHERO DE GARBANZOS	291	17	11	19
PURE DE LA HUERTA	81	15	3	0
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO CON VERDURA	86	0	14	3
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMON HUERTA	404	1	27	33
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SEPIA REBOZADA	245	8	15	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE LETRAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	248	36	11	6
TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALIÑADO	228	20	13	10
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERAN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la COLIFLOR. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niños a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos DOS recetas de coliflor con la que conquistarás a los grandes y pequeños.

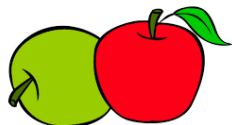
ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA.

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).



Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la **pizza** con base de coliflor?

¿y unas **croquetas** de coliflor?

INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA.

