

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º			Pasta con verduras o Gazpacho	Ensalada completa o Alcachofas con jamón	Judías verdes rehogadas o Canelones al horno
2º			Filetes rusos en salsa o Sepia con ensalada	Albóndigas jardinera con patatas fritas o Pescado meniere	Merluza a la romaza con zanahoria baby o Salchichas con puré de patata
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	Arroz blanco con tomate o Acelgas rehogadas	Lentejas caseras o Champiñón ajillo	Menestra de verdura o Ensalada mixta	Macarrones al horno o Gazpacho	Puré de calabaza o Huevos rellenos
2º	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 o Sardinas con ajo y perejil	Pescado a la andaluza con ensalada o Cinta de lomo	Escalope de ternera con patatas fritas o Calamares romana
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	Ensalada de pasta o Espinacas salteadas	Judías blancas o Brócoli	Paella valenciana o Coliflor	Judías verdes con jamón o Gazpacho	Sopa de Estrellas o Ensalada completa
2º	Ragú de pavo con verdura o Salmón al horno	Pescado a la andaluza con tomate aliñado o Tortilla de patata	Croquetas de jamón con ensalada o Atún a la vizcaína	Pechuga pollo milanesa con patatas fritas o Pescado en salsa	Pescado al horno con patatas fritas o Pizza casera
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	Ensalada de pasta o Alcachofas con bacón	Crema de calabacín o Pisto manchego	Lentejas guisadas o Champiñón ajillo	Arroz con tomate o Ensalada completa	Sopa de picadillo o Guisantes con jamón
2º	Lomo a la plancha con patatas fritas o Pescado con gambas	Hamburguesa completa o Emperador al ajillo	Pescado en salsa marinera o Escalopines con patatas fritas	Pechuga de pollo plancha con ensalada tomate o Calamares romana	Escalope de ternera con patatas o Pescado en salsa
	POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes.

Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomaran Pizza casera el día que vaya en el menú.

PLATO	ENERGIA (Kcal)	ARBOHIDRATOS(g)	PROTEÍNAS(g)	LIPIDOS(g)
MACARRONES AL HORNO	241	30	5	11
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA ROMANA	210	8	29	16
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PASTA CON VERDURAS	241	30	5	11
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	143	0	15	9
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	30	32	11
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA	193	2	26	9
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO MENIERE	269	1	18	21
PESCADO VIZCAINA	358	6	16	30
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
PURE DE CALABAZA	169	37	3	1
PURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
RAGU DE PAVO	154	1	16	10
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMÓN	226	0	24	14
SAN JACOBOS	197	20	3	11
SARDINAS CON AJO Y PEREJIL	128	0	15	8
SEPIA AL AJILLO	124	0	22	4
SOPA DE ESTRELLAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	172	15	8	9
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21
ACELGAS	202	23	8	8
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON JAMON	132	4	3	11
ARROZ BLANCO CON TOMATE	245	38	5	8
BACALAO AL PIL PIL	284	2	16	24
BROCOLI	151	7	8	10
CALAMARES A LA ROMANA	367	16	24	23
CANELONES GRATINADOS	381	38	16	17
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	215	1	5	21
CINTA DE LOMO	219	0	18	16
COLIFLOR	156	3	3	14
CREMA DE CALABACIN	66	12	3	0
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
EMPERADOR AL AJILLO	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ENSALADA MIXTA	223	5	7	19
ESCALOPE DE TERNERA	333	14	22	21
ESCALOPINES	278	0	28	18
ESPINACAS SALTEADAS	132	2	5	11
FILETES RUSOS CON SALSA BARBACOA	270	3	23	18
GAZPACHO	162	16	3	9
GUISANTES CON JAMON	250	20	14	11
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
HUEVOS RELLENOS		260	3	21
JUDIAS BLANCAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTEJAS GUIADAS	282	16	12	17

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 ¡sabor!

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.
- **¡SABOREA!**



¿Qué helado te vas a hacer hoy?

¡FELIZ VERANO!