

| | LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|---|--|---|---|
| 1º | NO LECTIVO | Espaguetis con Chorizo o Brócoli rehogado | Lentejas caseras guisadas o Pisto manchego | Puré de verduras o Canelones horno | Judías verdes al vapor con jamón o Gazpacho andaluz |
| 2º | | Croquetas de jamón o Pescado en salsa | Pescado en salsa zanahoria o Salchichas | Pechuga de pollo plancha o Calamares romana | Albóndigas caseras o Salmón en salsa |
| G | | Ensalada lechuga y maíz | Puré de patata | Ensalada | Patatas dado |
| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| 1º | Macarrones horno con verduras o Champiñón al ajillo | Judías blancas guisada o Ensalada completa | Arroz tres delicias o Judías verdes rehogadas | Sopa de estrellas o Coliflor con bechamel | Crema de calabacín o Gazpacho andaluz |
| 2º | Cinta de lomo plancha o Merluza horno en salsa | Pescado en salsa de verduras o San Jacobos | Pechuga pollo empanada o Bacalao al pil-pil | Pescado a la andaluza o Filetes rusos | Tortilla francesa o Pizza casera |
| G | Guisantes rehogados | Brócoli | Patatas panaderas | Ensalada | Patatas fritas |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1º | Ensalada de espirales o Menestra de verdura | Garbanzos a la madrileña o Guisantes con bacón | Puré de verduras o Lombarda con pasas | Arroz blanco con salsa tomate o Ensalada completa | Sopa de letras o Pisto manchego |
| 2º | Escalope milanesa o Pecado en salsa | Pescado en salsa de espinacas o Nuggets de pollo | Hamburguesa completa o Sardinas rebozadas | Pescado a la romana o Pechuga de pollo plancha | Ragú de pavo o Salmón horno |
| G | Brócoli | Ensalada lechuga y tomate | Patatas fritas | Ensalada | Patatas horno |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 1º | Arroz blanco con tomate o Espinacas con pasas | Lentejas guisadas o Brócoli rehogado | Judías verdes rehogadas o Gazpacho | Puré de verdura o Ensalada completa | Sopa de picadillo o Musaka Vegetal |
| 2º | Lomo a la plancha en salsa o Salmón en salsa | Pescado en salsa de verduras o Tortilla patata | Pechuga de pollo empanada o Atún encebollado | Pescado a la andaluza o Pollo a la riojana | Albóndigas jardinera o Merluza en salsa |
| G | Lechuga y zanahoria | Tomate aliñado | Lechuga y maíz | Brócoli | Patatas fritas |
| | LUNES 29 | MARTES 30 | DÍA DEL LIBRO 23 de abril #DíaDelLibro  | | |
| 1º | Ensalada de pasta vegetal o Coliflor rehogada | Garbanzos a la madrileña o Menestra verdura | | | |
| 2º | Ragú de pavo o Pescado al limón | Pescado en salsa de zanahorias o Alitas en salsa barbacoa | | | |
| G | Guisantes | Ensalada | | | |
| 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. | | | | | |



VALORACIÓN ENERGÉTICA



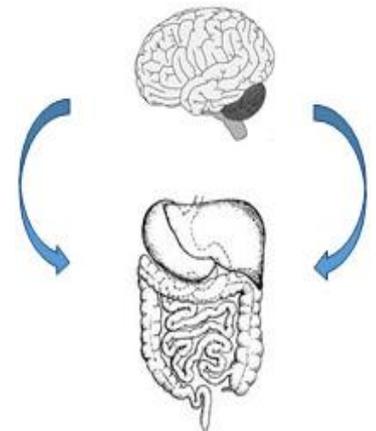
| PLATO | ENERGIA (Kcal) | Carbohidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| ALBONDIGAS | 268 | 1 | 22 | 20 |
| ALBONDIGAS JARDINERA | 322 | 1 | 26 | 23 |
| ALITAS DE POLLO | 136 | 0 | 13 | 9 |
| ARROZ BLANCO CON TOMATE | 245 | 38 | 5 | 8 |
| ARROZ CON VERDURA | 199 | 40 | 5 | 3 |
| ATUN ENCEBOLLADO | 215 | 5 | 17 | 13 |
| BACALAO AL PIL PIL | 284 | 2 | 16 | 24 |
| BROCOLI | 114 | 3 | 3 | 10 |
| CALAMARES ROMANA | 367 | 16 | 24 | 23 |
| CANELONES GRATINADOS | 381 | 38 | 16 | 17 |
| CHAMPIONES AL AJILLO | 215 | 1 | 5 | 21 |
| CINTA DE LOMO PLANCHA | 219 | 0 | 18 | 16 |
| COLIFLOR CON BECHAMEL | 161 | 10 | 5 | 11 |
| COLIFLOR REHOGADA | 126 | 3 | 3 | 10 |
| CREMA DE CALABACIN | 169 | 37 | 3 | 1 |
| CROQUETAS DE JAMON | 239 | 30 | 5 | 11 |
| ENSALADA COMPLETA | 223 | 5 | 7 | 19 |
| ENSALADA DE ESPIRALES | 294 | 35 | 16 | 10 |
| ENSALADA GUARNICION | 27 | 1 | 1 | 2 |
| ESCALOPE MILANESA | 333 | 14 | 22 | 21 |
| ESPAGUETIS CON CHORIZO | 285 | 33 | 9 | 13 |
| ESPINACAS CON PASAS | 170 | 8 | 12 | 10 |
| FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO | 281 | 10 | 22 | 17 |
| FLAMENQUINES | 292 | 12 | 23 | 16 |
| GARBANZOS A LA MADRILEÑA | 291 | 17 | 11 | 19 |
| GAZPACHO ANDALUZ | 162 | 16 | 3 | 9 |
| GUISANTES CON BACON | 161 | 10 | 10 | 9 |
| HAMBURGUESA COMPLETA | 549 | 32 | 25 | 35 |
| JUDIAS BLANCAS GUIADAS | 271 | 14 | 11 | 17 |
| JUDIAS VERDES AL VAPOR | 202 | 8 | 20 | 10 |
| LENTEJAS CASERAS | 282 | 16 | 12 | 17 |
| LENTEJAS GUIADAS | 282 | 16 | 12 | 17 |
| LOMBARDA | 165 | 9 | 4 | 11 |
| LOMO A LA PLANCHA EN SALSA | 267 | 5 | 18 | 19 |
| MACARRONES AL HORNO CON VERDURAS | 337 | 36 | 11 | 17 |

| PLATO | ENERGIA (Kcal) | CARBOHIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LÍPIDOS (g) |
|--------------------------------|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| MENESTRA | 246 | 10 | 3 | 21 |
| MERLUZA EMPANADA | 265 | 10 | 18 | 17 |
| MERLUZA AL HORNO EN SALSA | 164 | 3 | 22 | 8 |
| MUSAKA VEGETAL | 277 | 12 | 8 | 21 |
| NUGGETS DE POLLO | 242 | 13 | 18 | 13 |
| PATATAS FRITAS GUARNICIÓN | 201 | 8 | 1 | 18 |
| PATATAS PANADERA | 106 | 12 | 2 | 5 |
| PECHUGA DE POLLO PLANCHA | 143 | 0 | 15 | 9 |
| PESCADO ANDALUZA | 217 | 6 | 19 | 13 |
| PESCADO AL LIMON | 200 | 7 | 20 | 10 |
| PESCADO EN SALSA | 167 | 5 | 17 | 8 |
| PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS | 167 | 5 | 17 | 8 |
| PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS | 201 | 8 | 17 | 8 |
| PISTO MANCHEGO | 240 | 12 | 4 | 18 |
| PIZZA CASERA | 433 | 35 | 23 | 22 |
| POLLO A LA RIOJANA | 211 | 10 | 18 | 11 |
| PURE DE PATATA GUARNICION | 149 | 17 | 3 | 7 |
| PURE DE VERDURAS | 82 | 15 | 3 | 1 |
| RAGU DE PAVO | 216 | 5 | 22 | 12 |
| SALCHICHAS | 243 | 1 | 14 | 20 |
| SALMÓN AL HORNO | 293 | 0 | 35 | 17 |
| SALMÓN EN SALSA | 297 | 0 | 35 | 18 |
| SAN JACOBO | 344 | 12 | 14 | 27 |
| SARDINAS REBOZADAS | 327 | 7 | 18 | 25 |
| SOPA DE ESTRELLAS | 162 | 29 | 6 | 2 |
| SOPA DE LETRAS | 162 | 29 | 6 | 2 |
| SOPA DE PICADILLO | 124 | 18 | 6 | 3 |
| TORTILLA ESPAÑOLA | 228 | 20 | 13 | 10 |
| TORTILLA FRANCESA | 241 | 0 | 13 | 21 |
| SARDINAS REBOZADAS | 327 | 7 | 18 | 25 |
| SOPA DE ESTRELLAS | 162 | 29 | 6 | 2 |
| SOPA DE LETRAS | 162 | 29 | 6 | 2 |
| SOPA DE PICADILLO | 124 | 18 | 6 | 3 |
| TORTILLA ESPAÑOLA | 228 | 20 | 13 | 10 |
| TORTILLA FRANCESA | 241 | 0 | 13 | 21 |

CEREBRO, MICROBIOTA Y ALIMENTACION

A día de hoy, seguro que hemos oído hablar de la microbiota. Esta está relacionada con múltiples funciones en nuestro organismo, mucho más allá de las meramente digestivas. Una de las relaciones más interesantes es la relación existente entre la microbiota intestinal y el cerebro, la cual es esencial para la salud física y mental de nuestros hij@s.

La alimentación desempeña un papel clave en esta conexión. Una alimentación rica en fibra, frutas, verduras y alimentos fermentados promueve un microbioma intestinal saludable, lo que puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de nuestros hij@s.



¿Qué hacer para potenciar el eje microbiota-intestino-cerebro?

- ✓ Verduras
- ✓ Frutas
- ✓ Semillas
- ✓ Frutos secos
- ✓ Chocolate negro (superior al 70%)
- ✗ Alimentos precocinados
- ✗ Azúcares
- ✗ Bollería
- ✗ Dulces

Cualquier **alimento fermentado** como el yogur, encurtidos, kéfir, etc... es un gran aliado para mantener en buena forma nuestra microbiota.

Lo que bebemos también es importante para mantener nuestra homeostasis, siendo siempre preferente el agua, o aguas saborizadas (agua con limón, agua con menta /hierbabuena), antes que cualquier refresco.