

					VIERNES 1
1º					DÍA DE TODOS LOS SANTOS
2º					
G					
					VIERNES 8
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 17	VIERNES 8
1º	Espirales con atún o Brócoli rehogado	Judías blancas estofadas o Champiñón al ajillo	Sopa de letras o Menestra de verdura	Judías verdes rehogadas o Lombarda con piñones	Puré de verduras o Canelones horno
2º	Tortilla francesa o Pescado en salsa de zanahorias	Pescado en salsa marinera o San Jacobos	Pechuga de pollo a la plancha o Salmón	Filetes rusos o Caballa en salsa	Pescado a la andaluza o Lomo empanado
G	Ensalada	Lechuga y maíz	Patatas panaderas	Patatas fritas	Ensalada
					VIERNES 15
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º	Arroz tres delicias o Ensalada completa	Garbanzos a la madrileña o Pisto manchego	Sopa de estrellas o Espinacas con pasas	Crema de zanahoria o Coliflor con bechamel	Menestra de verdura o Brócoli
2º	Croquetas o Bacalao con tomate	Pescado en salsa con gambas o Escalopines en salsa	Pechuga de pollo a la plancha o Merluza en salsa	Albóndigas a la jardinera o Atún a la vizcaína	Pescado a la romana o Pizza casera
G	Lechuga y zanahoria	Patatas panaderas	Guisantes	Patatas fritas	Ensalada
					VIERNES 22
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º	Macarrones Boloñesa o Guisantes con bacón	Lentejas con chorizo o Ensalada completa	Menestra de verdura o Champiñones al ajillo	Puré de verdura o Alcachofas	<i>Cocido</i> 
2º	Tortilla española o Emperador a la plancha	Pescado en salsa marinera o Nuggets de pollo	Filete de ternera milanesa o Pescado en salsa	Merluza empanada o Escalopines en salsa	
G	Ensalada	Patatas panaderas	Lechuga y maíz	Patatas fritas	
					VIERNES 29
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º	Arroz blanco con salsa de tomate o Coliflor	Judías blancas guisadas o Brócoli	Sopa de letras o Alcachofas con bacón	Crema de calabaza o Guisantes con jamón	Espirales vegetales al horno o Lombarda con piñones
2º	Pechuga pollo plancha o Salmón a la plancha	Pescado en salsa de zanahoria o San Jacobos	Hamburguesa completa o Pescado al limón	Ragú de pavo o Boquerones fritos	Pescado a la andaluza o Alitas salsa barbacoa
G	Zanahoria baby	Ensalada	Patatas fritas	Patatas dado	Patatas panaderas
POSTRES					Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.
Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.					
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomarán Pizza casera el día que vaya en el menú.					



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (KJ)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
AL HONDIGAS JARDINERA	269	1	22	20
ALCACHOFA	132	4	3	11
ALTIAS SALSA MARRAJO	199	0	22	12
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS	271	14	11	17
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	245	28	5	8
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ TRES DELICIAS	278	28	9	10
ATUN A LA VIZCAINA	268	6	21	18
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BOQUERONES FRITOS	197	7	11	14
BRÓCOLI	213	3	3	20
CABALLA EN SALSA	288	0	36	16
CANELONES AL HORNO	381	98	16	17
CHAMPINÓN AL AJILLO	159	1	5	15
COCCO COMPLETO	670	94	46	27
COLIFLOR	107	3	3	9
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
EMPERADOR A LA PLANCHA	192	0	82	7
ENSALADA COMPLETA	223	5	7	19
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES EN SALSA	268	2	32	15
ESPIRALES CON ATUN	205	26	8	7
ESPIRALES VEGETALES AL HORNO	241	30	5	11
FILETE DE TERREÑA MILANESA	333	14	22	21
FILETES HUSOS	276	3	23	18
GARRANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GUISANTES CON BACÓN	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	480	7	24	38

PLATO	ENERGIA (KJ)	CARBO- HIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	273	24	11	17
JUDIAS VERDES	202	8	20	10
LENTIJAS A LA BRUNGA LISA	222	16	12	12
LENTIJAS CON CHORIZO	282	16	12	17
LOMBARDA	165	9	4	11
LOMO EMPANADO	340	10	15	26
MACARRONES BOLOÑESA	240	31	7	10
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
MERLUZA EN SALSA	167	5	17	8
MUGES DE POLLO	242	13	18	13
PATAFAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATAFAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMÓN	202	1	92	8
PESCADO AN DALUZA	217	6	19	13
PESCADO CON GAMBAS	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIAS	201	8	17	8
PESCADO ROMANA	240	6	18	16
PISTO MANCHIGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PURE DE CALABAZA	169	37	3	1
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	236	8	24	12
SALMON EN SALSA	297	0	35	18
SALMON PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	240	20	6	13
SOPA DE LETIRAS	162	29	6	2
TORTILLA ESPAÑOLA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

CALDOS PARA CALENTAR CUERPO Y ALMA

Llega el invierno y con él el cuerpo nos pide alimentos calientes. Preparar caldos es una excelente idea para hidratarnos y calentarnos.

Aquí van algunas ideas:

➤ Caldo de pescado:

1. Cuece verduras (zanahoria, puerro, cebolla, cebolleta y pimiento verde) junto a espaldas de pescado. Como espaldas de pescado puedes añadir tanto cabezas como espaldas de pescado. Los pescados más recomendables son el rape, merluza, congrio, dorada, cangrejo, otros mariscos.
2. Dejar cocer durante media hora. Es importante ir quitando la espuma que se genera durante la cocción.
3. Cuela para retirar los restos de pescado y verduras.

➤ Caldo de verduras:

1. Sofreír en una olla cebolla; una vez dorada añadir zanahorias, puerro, cebolla, calabacín, pimiento rojo y ajo. Saltear durante unos 10 minutos.
2. Cubrir con agua y dejar a fuego medio hasta que comience a hervir.
3. Quitar la espuma que salga por la superficie; y dejar cocinar a fuego medio durante 1 hora.



➤ USOS Y DISFRUTE:

1. Ingerirlos tal cual, a modo de **consomé**.
2. **Sopa:** añade arroz, pasta o quinoa.
3. **Sopa de verduras:** sofríe verduritas y patata /boniato cortado en dados pequeños. Cuece hasta que esté a tu gusto.
4. **Pastillas de caldo casero:** Congelar en cubitos y añade a tus guisos, sopas, etc...