

MENÚ COMEDOR ENERO

Una buena alimentación debe combinar...



Infantil (2-5 años):
Desayuno: un vaso de leche y galletas.
Merienda: sándwich y zumo.

Primaria y Secundaria:
Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

HUERTA DE CARABAÑA Frutas, verduras y hortalizas servidas por Huerta de Carabaña

4-6 Raciones
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas

DEPORTE + AGUA

	l	m	x	j	v
7	DÍA FESTIVO HOLIDAY	8 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Garbanzos guisados con zanahorias <i>Chickpea stew with carrots</i> * Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Puré de verduras, pollo y arroz <i>Vegetable, chicken and rice purée</i> Paella * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Puré de verduras y pavo <i>Vegetable and turkey purée</i> Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> * Muslitos de pollo con salsa barbacoa <i>Chicken drumsticks with bbq sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Bacalao a la bilbaína <i>Cod</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
14 Puré de verduras y pollo <i>Vegetable and chicken purée</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Estofado de pavo con patatas <i>Turkey stew with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Sopa de pescado <i>Fish soup</i> * Cinta de lomo con guarnición <i>Pork loin with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Puré de verduras, pollo y arroz <i>Vegetable, chicken and rice purée</i> Lentejas <i>Lentils</i> * Pechuga de pollo con patatas <i>Chicken breast with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Puré de verduras y pavo <i>Vegetable and turkey purée</i> Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardiniere</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Puré de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Crepes <i>Fruit crepes</i>	
21 Puré de verduras y pollo <i>Vegetable and chicken purée</i> Espaguetis salteados con verduras y ternera <i>Sauteed spaghetti with vegetables and beef</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Crema de zanahorias <i>Cream of carrot soup</i> * Pollo asado con patatas <i>Roasted chicken with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Puré de verduras, pollo y arroz <i>Vegetable, chicken and rice purée</i> Sopa de cocido <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Puré de verduras y pavo <i>Vegetable and turkey purée</i> Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Gallos a la andaluza <i>Megrin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Fideuá * Redondo de ternera con patatas <i>Beef roll with potatoes</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	
28 Puré de verduras y pollo <i>Vegetable and chicken purée</i> Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Ragout de ternera con patatas <i>Beef ragout with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Puré de verduras y pescado <i>Vegetable and fish purée</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Puré de verduras, pollo y arroz <i>Vegetable, chicken and rice purée</i> Sopa de fideos <i>Noodle soup</i> * Filete de pavo con guarnición <i>Grilled turkey fillet with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Puré de verduras y pavo <i>Vegetable and turkey purée</i> Alubias blancas con chorizo <i>White beans with chorizo</i> * Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

l	m	x	j	v
<p>7</p> <p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>8</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Paella * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave * Bacalao a la bilbaína * Yogur</p>
<p>14</p> <p>Arroz con tomate * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa de pescado * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Puré de calabaza * Salmón a la plancha * Crepes</p>
<p>21</p> <p>Espaguetis (sin gluten) salteados con verduras y ternera * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahorias * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias * Gallos a la andaluza * Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Fideuá (sin gluten) * Redondo de ternera con patatas * Yogur</p>
<p>28</p> <p>Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arroz con tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Sopa de fideos (sin gluten) * Filete de pavo con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Alubias blancas (sin gluten) con chorizo * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada</p>	

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

l	m	x	j	v
7 DÍA FESTIVO HOLIDAY	8 Garbanzos guisados con zanahorias * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada	9 Paella * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	10 Puré de calabacín * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada	11 Sopa de ave * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada
14 Arroz con tomate * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada	15 Sopa de pescado * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada	16 Lentejas * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	17 Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	18 Puré de calabaza * Salmón a la plancha * Fruta de temporada
21 Espaguetis salteados con verduras y ternera * Merluza al horno * Fruta de temporada	22 Puré de zanahorias * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada	23 Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	24 Arroz tres delicias * Gallos a la andaluza * Fruta de temporada	25 <i>Fideuá</i> * Redondo de ternera con patatas * Fruta de temporada
28 Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada	29 Arroz con tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	30 Sopa de fideos * Filete de pavo con guarnición * Fruta de temporada	31 Alubias blancas con chorizo * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada	

7	8	9	10	11
l	m	x	j	v
<p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>Garbanzos guisados con zanahorias * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>Paella * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Bacalao a la bilbaína * Yogur</p>
<p>14</p> <p>Arroz con tomate * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa de pescado con fideos (sin huevo) * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Puré de calabaza * Salmón a la plancha * Crepes</p>
<p>21</p> <p>Espaguetis salteados con verduras y ternera * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahorias * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Fideuá con fideos (sin huevo) * Redondo de ternera con patatas * Yogur</p>
<p>28</p> <p>Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arroz con tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Sopa de pollo con fideos (sin huevo) * Filete de pavo con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Alubias blancas con chorizo * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada</p>	

	l	m	x	j	v
7	8	9	10	11	
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Garbanzos guisados con zanahorias * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada	Paella * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada	Sopa de ave * Cinta de lomo a las finas hierbas * Yogur	
14	15	16	17	18	
Arroz con tomate * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada	Ensalada de pasta * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada	Lentejas * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	Puré de calabaza * Ragout de ternera * Crepes	
21	22	23	24	25	
Espaguetis salteados con verduras y ternera * Quesadilla de pollo y verduras * Fruta de temporada	Crema de zanahorias * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	<i>Fideuá</i> * Redondo de ternera con patatas * Yogur	
28	29	30	31		
Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	Sopa de fideos * Filete de pavo con guarnición * Fruta de temporada	Alubias blancas con chorizo * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada		

l	m	x	j	v
7	8	9	10	11
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Ensalada de tomate y queso <i>Salad</i> * Dorada <i>Sea bream</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Alcachofas <i>Artichokes</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Quinoa * Salmón <i>Salmon</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Calabacín y zanahoria salteados <i>Sauteed courgette and carrot</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> * Arroz con leche <i>Rice pudding</i>
<i>Resumen Diario: Energía 298 Kcal; Hidratos 25,6 g; Proteínas 24,5 g; Lípidos 13,5 g.</i>				
14	15	16	17	18
Judías verdes <i>Green beans</i> * Filete de ternera <i>Steak</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Gallo <i>Megrim</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Acelgas <i>Chard</i> * Filete de pavo <i>Turkey fillet</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos <i>Salad</i> * Mejillones en salsa <i>Mussels</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 301 Kcal; Hidratos 23,4 g; Proteínas 27,2 g; Lípidos 10 g.</i>				
21	22	23	24	25
Pimientos a la plancha <i>Grilled peppers</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Guisantes salteados <i>Sauteed peas</i> * Filete de ternera <i>Fillet of steak</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Quinoa * Rape <i>Monkfish</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i> * Lentejas <i>Lentils</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Puré de calabaza <i>Pumpkin purée</i> * Estofado de pavo <i>Turkey stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
<i>Resumen Diario: Energía 330,6 Kcal; Hidratos 33,3 g; Proteínas 27,8 g; Lípidos 9,6 g.</i>				
28	29	30	31	
Espinacas <i>Spinach</i> * Buñuelos de bacalao <i>Cod fritters</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Ensalada de lechuga, espárragos y zanahorias <i>Salad</i> <i>with carrots and asparagus</i> * Filete de ternera <i>Steak</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Coliflor <i>Coliflower</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	Champiñones <i>Mushrooms</i> * Pavo a la plancha <i>Grilled Turkey</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	
<i>Resumen Diario: Energía 341 Kcal; Hidratos 28 g; Proteínas 28,7 g; Lípidos 14,1 g.</i>				

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 <p>Cereales y derivados</p>	<p>Cereales (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa) Derivados de los cereales (pan, harinas, pasta, galletas) Legumbres (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos) Hortalizas féculas (batata, boniato)</p>	<p>Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales</p>	<p>Alimentos energéticos</p>
 <p>Frutas, hortalizas y verduras</p>	<p>Frutas (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya) Hortalizas y verduras (acelga, alcachofa, berenjena, calabacín, calabaza, canónigo, cebolla, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, lechuga, guisante, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria)</p>	<p>Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes</p>	<p>Alimentos reguladores de funciones internas</p>
 <p>Lácteos</p>	<p>Leche (con nata, semi desnatada o desnatada) Yogur (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) Queso (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)</p>	<p>Proteína Calcio</p>	<p>Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)</p>
 <p>Carnes, pescados, marisco y huevos</p>	<p>Carnes rojas (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre) Pescados y mariscos (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón) Huevos</p>	<p>Proteína Vitaminas Minerales</p>	<p>Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)</p>
 <p>Aceites, grasas y dulces</p>	<p>Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>	<p>Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales</p>	<p>Alimentos energéticos</p>

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales o legumbres	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne blanca o huevo
Huevo	Pescado o carne blanca
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Eat smart, be smart!  **Be healthy kids**