

MENÚ COMEDOR ENERO

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria:
Merienda: bocadillos variados.

Secundaria y Bachillerato:
A media mañana: pieza de fruta o 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

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7</p> <p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias <i>Chickpea stew with carrots</i></p> <p>Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>9</p> <p>Paella Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>10</p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>Pisto manchego <i>Pisto manchego</i></p> <p>Muslitos de pollo con salsa barbacoa <i>Chicken drumsticks with bbq sauce</i></p> <p>Pizza de jamón y queso <i>Ham and cheese pizza</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>11</p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>Menestra a la navarra <i>Vegetable stew</i></p> <p>Bacalao a la bilbaína <i>Cod</i></p> <p>Cinta de lomo a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Resumen Diario: Energía 376 Kcal; Hidratos 57 g; Proteínas 28 g; Lípidos 11,8 g.

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>14</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Pisto manchego</p> <p>Estofado de pavo con patatas <i>Turkey stew with potatoes</i></p> <p>Emperador <i>Swordfish</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>15</p> <p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p> <p>Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i></p> <p>Cinta de lomo con guarnición <i>Pork loin with garnish</i></p> <p>Croquetas <i>Croquettes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>16</p> <p>Lentejas <i>Lentils</i></p> <p>Risotto de champiñones <i>Mushroom risotto</i></p> <p>Pechuga de pollo con patatas <i>Chicken breast with potatoes</i></p> <p>Tacos rellenos <i>Stuffed tacos</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>17</p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i></p> <p>Canelones <i>Cannelloni</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardiniere</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>18</p> <p>Puré de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel sauce</i></p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>Ragout de ternera <i>Beef ragout</i></p> <p>Crepes <i>Fruit crepes</i></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Resumen Diario: Energía 408,5 Kcal; Hidratos 45,8 g; Proteínas 28 g; Lípidos 13,8 g.

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21</p> <p>Espaguetis salteados con verduras y ternera <i>Sauteed spaghetti with vegetables and beef</i></p> <p>Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i></p> <p>Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i></p> <p>Quesadilla de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable quesadilla</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>22</p> <p>Crema de zanahorias <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i></p> <p>Pollo asado con patatas <i>Roasted chicken with potatoes</i></p> <p>Atún al horno <i>Oven-baked tuna</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>23</p> <p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i></p> <p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Tortilla de calabacín <i>Courgette omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>24</p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Lasaña de carne <i>Meat lasagna</i></p> <p>Gallos a la andaluza <i>Megrin</i></p> <p>Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin fillet</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>25</p> <p>Fideuá</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y piña <i>Lettuce, sweetcorn, chicken and pineapple salad</i></p> <p>Redondo de ternera con patatas <i>Beef roll with potatoes</i></p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Resumen Diario: Energía 417 Kcal; Hidratos 44,6 g; Proteínas 27 g; Lípidos 14,3 g.

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>28</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>Ragout de ternera con patatas <i>Beef ragout with potatoes</i></p> <p>Empanadillas <i>Pasties</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>29</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Berenjenas gratinadas <i>Aubergines au gratin</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>30</p> <p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>Filete de pavo con guarnición <i>Grilled turkey fillet with garnish</i></p> <p>Atún con tomate <i>Tuna with tomato</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>31</p> <p>Alubias blancas con chorizo <i>White beans with chorizo</i></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i></p> <p>Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.

| l | m | x | j | v |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| DÍA FESTIVO HOLIDAY | Garbanzos guisados con zanahorias Champiñones al ajillo * Hamburguesa con guarnición Tortilla de patata * Fruta de temporada | Paella Ensalada mixta * Merluza en salsa verde Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | Crema de calabacín Pisto manchego * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada | Sopa de ave Menestra a la navarra * Bacalao a la bilbaina Cinta de lomo a las finas hierbas * Yogur |
| <i>Resumen Diario: Energía 376 Kcal; Hidratos 57 g; Proteínas 28 g; Lípidos 11,8 g.</i> | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Arroz con tomate Pisto manchego * Estofado de pavo con patatas Emperador * Fruta de temporada | Sopa de pescado Ensalada de pasta (sin gluten) * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada | Lentejas Risotto de champiñones * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada | Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera Tortilla de queso * Fruta de temporada | Puré de calabaza * Salmón a la plancha Ragout de ternera * Crepes |
| <i>Resumen Diario: Energía 408,5 Kcal; Hidratos 45,8 g; Proteínas 28 g; Lípidos 13,8 g.</i> | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Espaguetis (sin gluten) salteados con verduras y ternera Acelgas con patatas * Merluza al horno * Fruta de temporada | Crema de zanahorias Alcachofas con jamón * Pollo asado con patatas Atún al horno * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Judías verdes con patatas * Cocido completo Tortilla de calabacín * Fruta de temporada | Arroz tres delicias * Gallos a la andaluza Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Fideuá (sin gluten) Ensalada de lechuga, maíz y piña * Redondo de ternera con patatas Salmón a la plancha * Yogur |
| <i>Resumen Diario: Energía 417 Kcal; Hidratos 44,6 g; Proteínas 27 g; Lípidos 14,3 g.</i> | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada | Arroz con tomate Berenjenas gratinadas * Merluza en salsa verde Pollo al ajillo * Fruta de temporada | Sopa de fideos (sin gluten) Menestra de verduras * Filete de pavo con guarnición Atún con tomate * Fruta de temporada | Alubias blancas (sin gluten) con chorizo Ensalada mixta * Filetes rusos con guarnición Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada | |
| <i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | <p>DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i></p> | <p>Garbanzos guisados con zanahorias Champiñones al ajillo * Hamburguesa con guarnición Tortilla de patata * Fruta de temporada</p> | <p>Paella Ensalada mixta * Merluza en salsa verde Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p> | <p>Puré de calabacín Pisto manchego * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave Menestra a la navarra * Bacalao a la bilbaína Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada</p> |
| Resumen Diario: Energía 376 Kcal; Hidratos 57 g; Proteínas 28 g; Lípidos 11,8 g. | | | | | |
| 14 | <p>Arroz con tomate Pisto manchego * Estofado de pavo con patatas Emperador * Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de pescado Ensalada de pasta * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas * Pechuga de pollo con patatas Tacos rellenos * Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera Tortilla de queso * Fruta de temporada</p> | <p>Puré de calabaza * Salmón a la plancha Ragout de ternera * Fruta de temporada</p> |
| Resumen Diario: Energía 408,5 Kcal; Hidratos 45,8 g; Proteínas 28 g; Lípidos 13,8 g. | | | | | |
| 21 | <p>Espaguetis salteados con verduras y ternera Acelgas con patatas * Merluza al horno * Fruta de temporada</p> | <p>Puré de zanahorias Alcachofas con jamón * Pollo asado con patatas Atún al horno * Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de cocido Judías verdes con patatas * Cocido completo Tortilla de calabacín * Fruta de temporada</p> | <p>Arroz tres delicias * Gallos a la andaluza Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada</p> | <p><i>Fideuá</i> Ensalada de lechuga, maíz y piña * Redondo de ternera con patatas Salmón a la plancha * Fruta de temporada</p> |
| Resumen Diario: Energía 417 Kcal; Hidratos 44,6 g; Proteínas 27 g; Lípidos 14,3 g. | | | | | |
| 28 | <p>Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas Empanadillas * Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con tomate * Merluza en salsa verde Pollo al ajillo * Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de fideos Menestra de verduras * Filete de pavo con guarnición Atún con tomate * Fruta de temporada</p> | <p>Alubias blancas con chorizo Ensalada mixta * Filetes rusos con guarnición Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada</p> | |
| Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g. | | | | | |

* 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 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | Garbanzos guisados con zanahorias Champiñones al ajillo * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada | Paella * Merluza en salsa verde Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | Crema de calabacín * Muslitos de pollo con salsa barbacoa Pizza de jamón y queso * Fruta de temporada | Sopa de ave con fideos (sin huevo) Menestra a la navarra * Bacalao a la bilbaína Cinta de lomo a las finas hierbas * Yogur | |
| <i>Resumen Diario: Energía 376 Kcal; Hidratos 57 g; Proteínas 28 g; Lípidos 11,8 g.</i> | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Arroz con tomate Pisto manchego * Estofado de pavo con patatas Emperador * Fruta de temporada | Sopa de pescado con fideos (sin huevo) * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada | Lentejas Risotto de champiñones * Pechuga de pollo con patatas Tacos rellenos * Fruta de temporada | Arroz con verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada | Puré de calabaza Espinacas con bechamel * Salmón a la plancha Ragout de ternera * Crepes | |
| <i>Resumen Diario: Energía 408,5 Kcal; Hidratos 45,8 g; Proteínas 28 g; Lípidos 13,8 g.</i> | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| Espaguetis salteados con verduras y ternera Acelgas con patatas * Merluza al horno Quesadilla de pollo y verduras * Fruta de temporada | Crema de zanahorias Alcachofas con jamón * Pollo asado con patatas Atún al horno * Fruta de temporada | Sopa de cocido Judías verdes con patatas * Cocido completo * Fruta de temporada | Arroz tres delicias * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Fideuá con fideos (sin huevo) Ensalada de lechuga, maíz y piña * Redondo de ternera con patatas Salmón a la plancha * Yogur | |
| <i>Resumen Diario: Energía 417 Kcal; Hidratos 44,6 g; Proteínas 27 g; Lípidos 14,3 g.</i> | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| Puré de verduras * Ragout de ternera con patatas Empanadillas * Fruta de temporada | Arroz con tomate Berenjenas gratinadas * Merluza en salsa verde Pollo al ajillo * Fruta de temporada | Sopa de pollo con fideos (sin huevo) Menestra de verduras * Filete de pavo con guarnición Atún con tomate * Fruta de temporada | Alubias blancas con chorizo * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada | | |
| <i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</i> | | | | | |

| l | m | x | j | v |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| DÍA FESTIVO HOLIDAY | Garbanzos guisados con zanahorias Champiñones al ajillo * Hamburguesa con guarnición Tortilla de patata * Fruta de temporada | Paella Ensalada mixta * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | Crema de calabacín Pisto manchego * Muslitos de pollo con salsa barbacoa Pizza de jamón y queso * Fruta de temporada | Sopa de ave Menestra a la navarra * Cinta de lomo a las finas hierbas * Yogur |
| <i>Resumen Diario: Energía 376 Kcal; Hidratos 57 g; Proteínas 28 g; Lípidos 11,8 g.</i> | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Arroz con tomate Pisto manchego * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada | Ensalada de pasta * Cinta de lomo con guarnición Croquetas * Fruta de temporada | Lentejas Risotto de champiñones * Pechuga de pollo con patatas Tacos rellenos * Fruta de temporada | Arroz con verduras Canelones * Albóndigas a la jardinera Tortilla de queso * Fruta de temporada | Puré de calabaza Espinacas con bechamel * Ragout de ternera * Crepes |
| <i>Resumen Diario: Energía 408,5 Kcal; Hidratos 45,8 g; Proteínas 28 g; Lípidos 13,8 g.</i> | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Espaguetis salteados con verduras y ternera Acelgas con patatas * Quesadilla de pollo y verduras * Fruta de temporada | Crema de zanahorias Alcachofas con jamón * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada | Sopa de cocido Judías verdes con patatas * Cocido completo Tortilla de calabacín * Fruta de temporada | Arroz tres delicias Lasaña de carne * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | <i>Fideuá</i> Ensalada de lechuga, maíz y piña * Redondo de ternera con patatas * Yogur |
| <i>Resumen Diario: Energía 417 Kcal; Hidratos 44,6 g; Proteínas 27 g; Lípidos 14,3 g.</i> | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Puré de verduras Ensalada César * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada | Arroz con tomate Berenjenas gratinadas * Pollo al ajillo * Fruta de temporada | Sopa de fideos Menestra de verduras * Filete de pavo con guarnición * Fruta de temporada | Alubias blancas con chorizo Ensalada mixta * Filetes rusos con guarnición Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada | |
| <i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</i> | | | | |

| 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**