

MENÚ COMEDOR FEBRERO

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

				<p>1</p> <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias <i>Chickpeas stew with carrots</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de lomo con pimientos asados <i>Pork loin fillets with roasted peppers</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 521 Kcal; Hidratos 28 g; Proteínas 40 g; Lípidos 17 g.

<p>4</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria, nabo y merluza <i>Potato, leek, carrot, turnip and hake purée</i></p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>*</p> <p>Ternera con verduras y patatas <i>Beef with vegetables and potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Puré de brócoli, patata, cebolla y caldo de carne <i>Broccoli, potato, onion and beef stock purée</i></p> <p>Judías blancas <i>White beans</i></p> <p>*</p> <p>Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Puré de calabaza, puerro, zanahoria, judía verde y ternera <i>Pumpkin, leek, carrot, green beans and beef purée</i></p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>*</p> <p>Pato a la naranja <i>Duck in orange sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria, nabo y arroz <i>Potato, leek, carrot, turnip and rice purée</i></p> <p>Tallarines carbonara <i>Tagliatelle carbonara</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria, calabacín y pavo <i>Potato, leek, carrot, courgette and turkey purée</i></p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardiniere</i></p> <p>*</p> <p>Tarta de chocolate <i>Chocolate cake</i></p>
--	---	---	--	--

Resumen Diario: Energía 401 Kcal; Hidratos 38 g; Proteínas 33 g; Lípidos 13 g.

<p>11</p> <p>Puré de lenguado, cebolla, zanahoria, puerro y patata <i>Sole, onion, carrot, leek and potato</i></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con guarnición <i>Pork loin with garnish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Puré de garbanzos, patata, apio y cebolla <i>Chickpeas, potato, celery and onion purée</i></p> <p>Espaguetis salteados con verdura y ternera <i>Sauteed spaghetti with vegetables and beef</i></p> <p>*</p> <p>Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Puré de brócoli, patata, cebolla y caldo de carne <i>Broccoli, potato, onion and beef stock purée</i></p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>*</p> <p>Ragout de ternera con patatas <i>Beef ragout with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p>Puré de alubias blancas, patata, cebolla, zanahoria y pollo <i>White beans, potato, onion, carrot and chicken purée</i></p> <p>Fideuá <i>Fideuá</i></p> <p>*</p> <p>Pavo con calabacín <i>Turkey with courgette</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
--	---	---	---	--

Resumen Diario: Energía 420 Kcal; Hidratos 40 g; Proteínas 33 g; Lípidos 13 g.

<p>18</p> <p>Puré de merluza, calabacín, patata, puerro y arroz <i>Hake, courgette, potato, leek and rice purée</i></p> <p>Paella mixta <i>Paella mixta</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria, pan y caldo de cocido <i>Potato, leek, carrot, bread and broth purée</i></p> <p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p>Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de pavo con pimientos <i>Grilled turkey fillets with peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p>Lentejas <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p>Salteado de pollo y verduras <i>Sauteed sweet and sour chicken and vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22</p> <p>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p>Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Gallos a la andaluza <i>Megrim</i></p> <p>*</p> <p>Crepes de frutas <i>Fruit crepes</i></p>
---	---	---	---	---

Resumen Diario: Energía 354 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 29 g; Lípidos 10 g.

<p>25</p> <p>Puré de ternera, puerro, zanahoria, calabacín, pollo y arroz <i>Beef, leek, carrot, courgette chicken and rice purée</i></p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p>Filete de ternera con patatas <i>Beef steak with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria y garbanzos <i>Potato, leek, carrot and chickpeas purée</i></p> <p>Judías verdes salteadas <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Alubias blancas <i>White beans</i></p> <p>*</p> <p>Lomo adobado a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Puré de patata, puerro, zanahoria, nabo y merluza <i>Potato, leek, carrot, turnip and hake purée</i></p> <p>Paella <i>Paella</i></p> <p>*</p> <p>Filete de pollo con patatas <i>Chicken fillets with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
--	---	--	--

Resumen Diario: Energía 414,4 Kcal; Hidratos 39,1 g; Proteínas 24 g; Lípidos 15 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

				1 Garbanzos guisados con zanahorias * Filetes de lomo con pimientos asados * Yogur
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 521 Kcal; Hidratos 28 g; Proteínas 40 g; Lípidos 17 g.

4 Crema de zanahoria * Ternera con verduras y patatas * Fruta de temporada	5 Judías blancas * Pescadilla a la plancha * Fruta de temporada	6 Arroz tres delicias * Pato a la naranja * Fruta de temporada	7 Tallarines carbonara (sin gluten) * Bacalao al horno * Fruta de temporada	8 Sopa de ave con fideos (sin gluten) * Albóndigas a la jardinera * Yogur
--	---	--	---	---

Resumen Diario: Energía 401 Kcal; Hidratos 38 g; Proteínas 33 g; Lípidos 13 g.

11 Lentejas estofadas * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada	12 Espaguetis salteados con verdura y ternera (sin gluten) * Merluza al horno * Fruta de temporada	13 Arroz con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada	14 Crema de calabaza * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada	15 Fideuá (sin gluten) * Pavo con calabacín * Yogur
---	--	--	---	---

Resumen Diario: Energía 420 Kcal; Hidratos 40 g; Proteínas 33 g; Lípidos 13 g.

18 Paella mixta * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	19 Sopa de fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	20 Puré de calabacín * Filetes de pavo con pimientos * Fruta de temporada	21 Lentejas * Salteado de pollo y verduras * Fruta de temporada	22 Macarrones con tomate (sin gluten) * Ragout de ternera * Yogur
---	---	---	---	---

Resumen Diario: Energía 354 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 29 g; Lípidos 10 g.

25 Sopa de ave (sin gluten) * Filete de ternera con patatas * Fruta de temporada	26 Judías verdes salteadas * Filete de merluza a la plancha * Fruta de temporada	27 Alubias blancas * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada	28 Paella * Filete de pollo con patatas * Fruta de temporada	
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 414,4 Kcal; Hidratos 39,1 g; Proteínas 24 g; Lípidos 15 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

1
 Garbanzos guisados
 con zanahorias
 *
 Filetes de lomo
 con pimientos asados
 *
 Fruta de temporada

Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.
4
 Puré de zanahoria
 *
 Ternera con verduras y patatas
 *
 Fruta de temporada
5
 Judías blancas
 *
 Pescadilla a la plancha
 *
 Fruta de temporada
6
 Arroz tres delicias
 *
 Pato a la naranja
 *
 Fruta de temporada
7
 Tallarines con tomate
 *
 Bacalao al horno
 *
 Fruta de temporada
8
 Sopa de ave
 *
 Albóndigas a la jardinera
 *
 Fruta de temporada

Resumen Diario: Energía 445 Kcal; Hidratos 40,5 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 17 g.
11
 Lentejas estofadas
 *
 Cinta de lomo con guarnición
 *
 Fruta de temporada
12
 Espaguetis salteados
 con verdura y ternera
 *
 Merluza al horno
 *
 Fruta de temporada
13
 Arroz con tomate
 *
 Wok de pollo y verduras
 *
 Fruta de temporada
14
 Puré de calabaza
 *
 Ragout de ternera con patatas
 *
 Fruta de temporada
15
 Fideuá
 *
 Pavo con calabacín
 *
 Fruta de temporada

Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.
18
 Paella mixta
 *
 Merluza en salsa verde
 *
 Fruta de temporada
19
 Sopa de fideos
 *
 Cocido completo
 *
 Fruta de temporada
20
 Puré de calabacín
 *
 Filetes de pavo con pimientos
 *
 Fruta de temporada
21
 Lentejas
 *
 Salteado de pollo y verduras
 *
 Fruta de temporada
22
 Macarrones
 con tomate
 *
 Gallos a la andaluza
 *
 Fruta de temporada

Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.
25
 Sopa de ave
 *
 Filete de ternera con patatas
 *
 Fruta de temporada
26
 Judías verdes salteadas
 *
 Varitas de pescado
 *
 Fruta de temporada
27
 Alubias blancas
 *
 Lomo adobado a las finas hierbas
 *
 Fruta de temporada
28
 Paella
 *
 Filete de pollo con patatas
 *
 Fruta de temporada

Resumen Diario: Energía 487,8 Kcal; Hidratos 49,2 g; Proteínas 33,5 g; Lípidos 18,5 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
				<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">1</div> <p>Garbanzos guisados con zanahorias * Filetes de lomo con pimientos asados * Yogur</p>
<i>Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.</i>				
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">4</div> <p>Crema de zanahoria * Ternera con verduras y patatas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">5</div> <p>Judías blancas * Pescadilla a la plancha * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">6</div> <p>Arroz tres delicias * Pato a la naranja * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">7</div> <p>Tallarines carbonara (sin huevo) * Bacalao al horno * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">8</div> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Albóndigas a la jardinera * Yogur</p>
<i>Resumen Diario: Energía 445 Kcal; Hidratos 40,5 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 17 g.</i>				
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">11</div> <p>Lentejas estofadas * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">12</div> <p>Espaguetis salteados con verdura y ternera (sin huevo) * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">13</div> <p>Arroz con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">14</div> <p>Crema de calabaza * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">15</div> <p>Fideuá (sin huevo) * Pavo con calabacín * Yogur</p>
<i>Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.</i>				
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">18</div> <p>Paella mixta * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">19</div> <p>Sopa de fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">20</div> <p>Puré de calabacín * Filetes de pavo con pimientos * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">21</div> <p>Lentejas * Salteado de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">22</div> <p>Macarrones con tomate (sin huevo) * Gallos a la andaluza * Yogur</p>
<i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</i>				
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">25</div> <p>Sopa de ave (sin huevo) * Filete de ternera con patatas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">26</div> <p>Judías verdes salteadas * Varitas de pescado * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">27</div> <p>Alubias blancas * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">28</div> <p>Paella * Filete de pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	
<i>Resumen Diario: Energía 487,8 Kcal; Hidratos 49,2 g; Proteínas 33,5 g; Lípidos 18,5 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
				1 Garbanzos guisados con zanahorias * Filetes de lomo con pimientos asados * Yogur
<i>Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.</i>				
4 Crema de zanahoria * Ternera con verduras y patatas * Fruta de temporada	5 Judías blancas * Muslos de pollo con salsa bbq * Fruta de temporada	6 Arroz tres delicias * Pato a la naranja * Fruta de temporada	7 Tallarines carbonara * Tortilla de calabacín * Fruta de temporada	8 Sopa de ave * Albóndigas a la jardinera * Yogur
<i>Resumen Diario: Energía 445 Kcal; Hidratos 40,5 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 17 g.</i>				
11 Lentejas estofadas * Cinta de lomo con guarnición * Fruta de temporada	12 Espaguetis salteados con verdura y ternera * Quesadilla de pollo y verduras * Fruta de temporada	13 Arroz con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada	14 Crema de calabaza * Ragout de ternera con patatas * Fruta de temporada	15 Fideuá * Pavo con calabacín * Yogur
<i>Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.</i>				
18 Paella mixta * Cinta de lomo adobada con guarnición * Fruta de temporada	19 Sopa de fideos * Cocido completo * Fruta de temporada	20 Puré de calabacín * Filetes de pavo con pimientos * Fruta de temporada	21 Lentejas * Salteado de pollo y verduras * Fruta de temporada	22 Macarrones con tomate * Ragout de ternera * Crepes de frutas
<i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</i>				
25 Sopa de ave * Filete de ternera con patatas * Fruta de temporada	26 Judías verdes salteadas * Canelones de carne * Fruta de temporada	27 Alubias blancas * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada	28 Paella * Filete de pollo con patatas * Fruta de temporada	
<i>Resumen Diario: Energía 487,8 Kcal; Hidratos 49,2 g; Proteínas 33,5 g; Lípidos 18,5 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
				1
				<p>Cereales <i>Grains</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 206 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 15 g; Lípidos 10 g.</i>				
4	5	6	7	8
<p>Verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Carne blanca <i>White meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Cereales <i>Grains</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Sopa <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Pescado azul <i>Blue fish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Ensalada <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Carne roja <i>Red meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 232 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i>				
11	12	13	14	15
<p>Cereales <i>Grains</i></p> <p>*</p> <p>Carne blanca <i>White meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p>Pescado azul <i>Blue fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Ensalada <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Carne blanca <i>White meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Legumbre <i>Legume</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 253 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 13 g.</i>				
18	19	20	21	22
<p>Sopa <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Carne blanca <i>White meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Sopa <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Pescado azul <i>Blue fish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Cereales <i>Grains</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Ensalada <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Carne roja <i>Red meat</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 253 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 13 g.</i>				
25	26	27	28	
<p>Ensalada <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Pescado azul <i>Blue fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Sopa <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Cereales <i>Grains</i></p> <p>*</p> <p>Carne roja <i>Red meat</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Pescado blanco <i>White fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	
<i>Resumen Diario: Energía 229 Kcal; Hidratos 10 g; Proteínas 18 g; Lípidos 13 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**