

MENÚ COMEDOR FEBRERO

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>1 Garbanzos guisados con zanahorias <i>Chickpeas stew with carrots</i></p> <p>Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de lomo con pimientos asados <i>Pork loin fillets with roasted peppers</i></p> <p>Salmón al horno <i>Oven-baked salmon</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.</i>				
<p>4 Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Ratatouille</p> <p>*</p> <p>Ternera con verduras y patatas <i>Beef with vegetables and potatoes</i></p> <p>Emperador <i>Swordfish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5 Judías blancas <i>White beans</i></p> <p>Pastel de calabaza y champiñones <i>Pumpkin and mushroom pie</i></p> <p>*</p> <p>Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i></p> <p>Muslos de pollo con salsa bbq <i>Chicken drumsticks with bbq sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Pisto manchego</p> <p>*</p> <p>Pato a la naranja <i>Duck in orange sauce</i></p> <p>Rollitos de primavera con salsa agridulce <i>Spring rolls with sweet and sour sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7 Tallarines carbonara <i>Tagliatelle carbonara</i></p> <p>Berenjenas rellenas de carne <i>Meat stuffed aubergines</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i></p> <p>Tortilla de calabacín <i>Courgette omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8 Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardiniere</i></p> <p>Pizza Margarita <i>Pizza</i></p> <p>*</p> <p>Tarta de chocolate <i>Chocolate cake</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 445 Kcal; Hidratos 40,5 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 17 g.</i>				
<p>11 Lentejas estofadas <i>Lentils</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y piña <i>Lettuce, sweetcorn and pineapple salad</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con guarnición <i>Pork loin with garnish</i></p> <p>Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12 Espaguetis salteados con verdura y ternera <i>Sauteed spaghetti with vegetables and beef</i></p> <p>Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i></p> <p>*</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>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Pisto manchego</p> <p>*</p> <p>Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>Salmón al horno <i>Oven-baked salmon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Ragout de ternera con patatas <i>Beef ragout with potatoes</i></p> <p>Atún con tomate <i>Tuna with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15 Fideuá</p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Pavo con calabacín <i>Turkey with courgette</i></p> <p>Berenjenas gratinadas <i>Aubergines au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.</i>				
<p>18 Paella mixta <i>Caesar salad</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Cinta de lomo adobada con guarnición <i>Marinated pork loin with garnish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19 Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Raviolis con tomate y albahaca <i>Ravioli with tomato and basil</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Buñuelos de bacalao con verduras <i>Cod fritters with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20 Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>Ensalada riojana <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de pavo con pimientos <i>Grilled turkey fillets with peppers</i></p> <p>Croquetas <i>Croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21 Lentejas <i>Lentils</i></p> <p>Tomates rellenos de atún <i>Tuna stuffed tomatoes</i></p> <p>*</p> <p>Salteado de pollo y verduras <i>Sauteed sweet and sour chicken and vegetables</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22 Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel sauce</i></p> <p>*</p> <p>Gallos a la andaluza <i>Megrin</i></p> <p>Ragout de ternera <i>Beef ragout</i></p> <p>*</p> <p>Crepes de frutas <i>Fruit crepes</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.</i>				
<p>25 Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i></p> <p>*</p> <p>Filete de ternera con patatas <i>Beef steak with potatoes</i></p> <p>Croquetas <i>Croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26 Judías verdes salteadas <i>Green beans</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonaise</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Canelones de carne <i>Meat cannelloni</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27 Alubias blancas <i>White beans</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Lomo adobado a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28 Paella</p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Filete de pollo con patatas <i>Chicken fillets with potatoes</i></p> <p>Empanadillas <i>Pasties</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></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

Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 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 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 (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 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 (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 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 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 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
				1 Garbanzos guisados con zanahorias * Filetes de lomo con pimientos asados * Fruta de temporada
<i>Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.</i>				
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
<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 * 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
<i>Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.</i>				
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
<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 * 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	
<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

Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 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
 *
 Bacalao al horno
 *
 Fruta de temporada
8
 Sopa de ave (sin huevo)
 *
 Albóndigas a la jardinera
 *
 Tarta de chocolate

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 (sin huevo)
 *
 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 huevo)
 *
 Pavo con calabacín
 *
 Yogur

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 (sin huevo)
 *
 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 huevo)
 *
 Ragout de ternera
 *
 Crepes de frutas

Resumen Diario: Energía 444,7 Kcal; Hidratos 29,6 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15,4 g.
25
 Sopa de ave (sin huevo)
 *
 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

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

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

Resumen Diario: Energía 431 Kcal; Hidratos 32 g; Proteínas 34,6 g; Lípidos 14 g.
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

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
 *
 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

Resumen Diario: Energía 440,6 Kcal; Hidratos 42,7 g; Proteínas 31,7 g; Lípidos 14 g.
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

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
 *
 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

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
				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**