

MENÚ COMEDOR MAYO

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 |
|--|--|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p>Espaguetis con chorizo y tomate <i>Spaghetti with sausages and tomato sauce</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>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p>Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de zanahoria, calabacín, pollo y arroz <i>Carrot, courgette chicken and rice purée</i></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</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>Puré de brócoli, patata, cebolla y pavo <i>Broccoli, potato, onion and turkey purée</i></p> <p>Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| <i>Resumen Diario: Energía 408 Kcal; Hidratos 34,7 g; Proteínas 29 g; Lípidos 17 g.</i> | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p>Lomo adobado a las finas hierbas <i>Marinated pork loin in fine herbs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de patata, puerro y zanahoria <i>Potato, leek and carrot purée</i></p> <p>Fideuá *</p> <p>Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | DÍA FESTIVO HOLIDAY | <p>Puré de patata, nabo, puerro y merluza <i>Potato, turnip, leek and hake purée</i></p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</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>Puré de zanahoria, calabacín, pollo y arroz <i>Carrot, courgette, chicken and rice purée</i></p> <p>Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la romana <i>Breaded hake</i></p> <p>*</p> <p>Tortitas con chocolate <i>Pancakes</i></p> |
| <i>Resumen Diario: Energía 387 Kcal; Hidratos 39 g; Proteínas 26,2 g; Lípidos 14 g.</i> | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Puré de zanahorias <i>Carrot purée</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p>Paella *</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de patata, nabo, zanahoria, puerro y merluza <i>Potato, turnip, carrot, leek and hake purée</i></p> <p>Lentejas estofadas con zanahorias <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al horno con patatas <i>Roasted chicken with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p>Macarrones con chorizo <i>Macaroni with sausages</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| <i>Resumen Diario: Energía 385 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 25,5 g; Lípidos 15 g.</i> | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p>Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>*</p> <p>Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p>Alubias blancas con chorizo <i>White beans with sausages</i></p> <p>*</p> <p>Muslos de pollo asados <i>Roasted chicken leg quarters</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de zanahoria, calabacín, pollo y arroz <i>Carrot, courgette chicken and rice purée</i></p> <p>Paella *</p> <p>Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p>Pasta con tomate y albahaca <i>Pasta with tomato sauce and basil</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de patata, nabo, zanahoria, puerro y merluza <i>Potato, turnip, carrot, leek and hake purée</i></p> <p>Garbanzos estofados <i>Chickpeas stew</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| <i>Resumen Diario: Energía 400 Kcal; Hidratos 35,8 g; Proteínas 30 g; Lípidos 15 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 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sopa de ave con fideos (sin gluten) * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada | Espaguetis (sin gluten) con chorizo y tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada | Puré de calabacín * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Lentejas estofadas * Quesadilla de verduras * Fruta de temporada | Judías verdes con jamón * Hamburguesa con guarnición * Yogur |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada | Fideuá (sin gluten) * Bacalao al horno * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | Tallarines (sin gluten) con tomate * Merluza a la romana * Yogur |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa de fideos (sin gluten) * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada | Puré de zanahorias * Salmón a la plancha * Fruta de temporada | Paella * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada | Macarrones (sin gluten) con chorizo * Merluza en salsa verde * Yogur |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Puré de calabacín * Filetes rusos con patatas * Fruta de temporada | Alubias blancas con chorizo * Muslos de pollo asados * Fruta de temporada | Paella * Pescadilla a la plancha * Fruta de temporada | Pasta (sin gluten) con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada | Garbanzos estofados * Filete de ternera a la plancha * Yogur |

* 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 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sopa de ave * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada | Espaguetis con chorizo y tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada | Puré de calabacín * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Lentejas estofadas * Varitas de pescado * Fruta de temporada | Judías verdes con jamón * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada |
| | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada | Fideuá * Bacalao al horno * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | Tallarines con tomate * Merluza a la romana * Fruta de temporada |
| | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa de fideos * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada | Puré de zanahorias * Salmón a la plancha * Fruta de temporada | Paella * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada | Macarrones con chorizo * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada |
| | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Puré de calabacín * Filetes rusos con patatas * Fruta de temporada | Alubias blancas con chorizo * Muslos de pollo asados * Fruta de temporada | Paella * Pescadilla a la plancha * Fruta de temporada | Pasta con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada | Garbanzos estofados * Varitas de pescado * Fruta de temporada |

* 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 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 3 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| 6 Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada | 7 Espaguetis (sin huevo) con chorizo y tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada | 8 Puré de calabacín * Buñuelos de bacalao * Fruta de temporada | 9 Lentejas estofadas con zanahoria y patata * Quesadilla de verduras * Fruta de temporada | 10 Judías verdes * Hamburguesa con guarnición * Yogur |
| 13 Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada | 14 Fideuá (sin huevo) * Bacalao al horno * Fruta de temporada | 15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 16 Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | 17 Tallarines (sin huevo) con tomate * Merluza a la romana * Yogur |
| 20 Sopa de fideos (sin huevo) * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada | 21 Puré de zanahorias * Salmón a la plancha * Fruta de temporada | 22 Paella * Pavo con calabacín salteado * Fruta de temporada | 23 Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada | 24 Macarrones (sin huevo) con chorizo * Merluza en salsa verde * Yogur |
| 27 Puré de calabacín * Filetes rusos con patatas * Fruta de temporada | 28 Alubias blancas con chorizo * Muslos de pollo asados * Fruta de temporada | 29 Paella * Pescadilla a la plancha * Fruta de temporada | 30 Pasta (sin huevo) con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada | 31 Garbanzos estofados * Filete de ternera a la plancha * Yogur |

* 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 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 3 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| 6 Sopa de ave * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada | 7 Espaguetis con chorizo y tomate * Rollitos de primavera * Fruta de temporada | 8 Puré de calabacín * Tortilla de patata * Fruta de temporada | 9 Lentejas estofadas * Quesadilla de verduras * Fruta de temporada | 10 Judías verdes con jamón * Hamburguesa con guarnición * Yogur |
| 13 Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada | 14 Fideuá * Costillar asado * Fruta de temporada | 15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 16 Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada | 17 Tallarines con tomate * Tortilla de queso * Tortitas con chocolate |
| 20 Sopa de fideos * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada | 21 Puré de zanahorias * Ragout de ternera * Fruta de temporada | 22 Paella * Tortilla de patata * Fruta de temporada | 23 Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada | 24 Macarrones con chorizo * Pimientos rellenos * Yogur |
| 27 Puré de calabacín * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada | 28 Alubias blancas con chorizo * Muslos de pollo asados * Fruta de temporada | 29 Paella * Quesadilla de pollo y queso * Fruta de temporada | 30 Pasta con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada | 31 Garbanzos estofados * Filete de ternera a la plancha * Yogur |

* 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 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 2 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 3 DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 7 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 8 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 9 Cereales <i>Grains</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 10 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> |
| <i>Resumen Diario: Energía 226 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.</i> | | | | |
| 13 Cereales <i>Grains</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 14 Tortilla <i>Omelette</i> * Legumbre <i>Legume</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 15 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 16 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 17 Sopa <i>Soup</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> |
| <i>Resumen Diario: Energía 244 Kcal; Hidratos 17 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i> | | | | |
| 20 Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 21 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 22 Tortilla <i>Omelette</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta <i>Fruit</i> | 23 Sopa <i>Soup</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 24 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> |
| <i>Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i> | | | | |
| 27 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 28 Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 29 Sopa <i>Soup</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta <i>Fruit</i> | 30 Tortilla <i>Omelette</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i> | 31 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta <i>Fruit</i> |
| <i>Resumen Diario: Energía 240Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i> | | | | |

| Grupo de alimentos | Ejemplos | Nutriente principal | Función principal |
|---|---|--|--|
|  Cereales y derivados | 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) | Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales | Alimentos energéticos |
|  Frutas, hortalizas y verduras | 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) | Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes | Alimentos reguladores de funciones internas |
|  Lácteos | 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) | Proteína Calcio | Alimentos constructores (regenerar tejidos y células) |
|  Carnes, pescados, marisco y huevos | 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 | Proteína Vitaminas Minerales | Alimentos constructores (regenerar tejidos y células) |
|  Aceites, grasas y dulces | Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche) | Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales | Alimentos energéticos |

| 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**