

MENÚ COMEDOR MAYO

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
		1	2	3
		DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA NO LECTIVO DAY OFF
6	7	8	9	10
<p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>Contramuslos asados con patatas <i>Roasted chicken leg quarters with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Espaguetis con chorizo y tomate <i>Spaghetti with sausages and tomato sauce</i></p> <p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Buñuelos de bacalao <i>Cod fritters</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>Salmorejo</p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Quesadilla de verduras <i>Vegetable quesadilla</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i></p> <p>Pizza de jamón y queso <i>Pizza prosciutto</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 404 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 28 g; Lípidos 16 g.</i>				
13	14	15	16	17
<p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y piña <i>Salad with lettuce, sweet corn and pineapple</i></p> <p>*</p> <p>Lomo adobado a las finas hierbas <i>Marinated 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>Fideuá</p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i></p> <p>Costillar asado <i>Roasted ribs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	DÍA FESTIVO HOLIDAY	<p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Brócoli con bacon <i>Broccoli with bacon</i></p> <p>*</p> <p>Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>Empanadillas <i>Pasties</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la romana <i>Breaded hake</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Tortitas con chocolate <i>Pancakes</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 389 Kcal; Hidratos 36 g; Proteínas 27,4 g; Lípidos 15 g.</i>				
20	21	22	23	24
<p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i></p> <p>Emperador <i>Swordfish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de zanahorias <i>Carrot purée</i></p> <p>Lasaña <i>Lasagne</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>Ragout de ternera <i>Beef ragout</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Paella</p> <p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Pavo con calabacín salteado <i>Turkey with sautéed courgette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas estofadas con zanahorias <i>Lentils stew</i></p> <p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al horno con patatas <i>Roasted chicken with potatoes</i></p> <p>Croquetas <i>Croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones con chorizo <i>Macaroni with sausages</i></p> <p>Tomates rellenos de atún <i>Tuna stuffed tomatoes</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 256 Kcal; Hidratos 38 g; Proteínas 26 g; Lípidos 16 g.</i>				
27	28	29	30	31
<p>Puré de calabacín <i>Courgette purée</i></p> <p>Gazpacho</p> <p>*</p> <p>Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Alubias blancas con chorizo <i>White beans with sausages</i></p> <p>Ensalada mediterránea <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Muslos de pollo asados <i>Roasted chicken leg quarters</i></p> <p>Empanadillas <i>Pasties</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Paella</p> <p>Pisto manchego <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i></p> <p>Quesadilla de pollo y queso <i>Chicken and cheese quesadilla</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Pasta con tomate y albahaca <i>Pasta with tomato sauce and basil</i></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i></p> <p>Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Garbanzos estofados <i>Chickpeas stew</i></p> <p>Pastel de carne y patata <i>Meat and potato pie</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 398 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 31 g; Lípidos 14 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 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 * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	8 Puré de calabacín * Tortilla de patata * Fruta de temporada	9 Lentejas estofadas * Varitas de pescado * Fruta de temporada	10 Judías verdes con jamón * Hamburguesa con guarnición * Fruta de temporada
13 Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada	14 Fideuá * 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 con tomate * Merluza a la romana * Fruta de temporada
20 Sopa de fideos * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	21 Puré de zanahorias * Salmón a la plancha * 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 * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada
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 con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada	31 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	2	3
		DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA NO LECTIVO DAY OFF
6	7	8	9	10
Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	Espaguetis (sin huevo) con chorizo y tomate * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	Puré de calabacín * Buñuelos de bacalao * Fruta de temporada	Lentejas estofadas con zanahoria y patata * Quesadilla de verduras * Fruta de temporada	Judías verdes * Hamburguesa con guarnición * Yogur
13	14	15	16	17
Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada	Fideuá (sin huevo) * Bacalao al horno * Fruta de temporada	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada	Tallarines (sin huevo) con tomate * Merluza a la romana * Yogur
20	21	22	23	24
Sopa de fideos (sin huevo) * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	Puré de zanahorias * Salmón a la plancha * Fruta de temporada	Paella * Pavo con calabacín salteado * Fruta de temporada	Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada	Macarrones (sin huevo) 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 huevo) 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
		<p>1</p> <p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>2</p> <p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>3</p> <p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>
<p>6</p> <p>Sopa de ave * Cinta de lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis con chorizo y tomate * Rollitos de primavera * Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Puré de calabacín * Tortilla de patata * Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas * Quesadilla de verduras * Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con jamón * Hamburguesa con guarnición * Yogur</p>
<p>13</p> <p>Puré de verduras * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Fideuá * Costillar asado * Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>DÍA FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Tallarines con tomate * Tortilla de queso * Tortitas con chocolate</p>
<p>20</p> <p>Sopa de fideos * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Puré de zanahorias * Ragout de ternera * Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Paella * Tortilla de patata * Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con zanahorias * Pollo al horno con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con chorizo * Pimientos rellenos * Yogur</p>
<p>27</p> <p>Puré de calabacín * Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Alubias blancas con chorizo * Muslos de pollo asados * Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Paella * Quesadilla de pollo y queso * Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Pasta con tomate y albahaca * Cinta de lomo con ensalada * Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Garbanzos estofados * Filete de ternera a la plancha * Yogur</p>

* Menú libre de aceite de palma.

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

l	m	x	j	v
		1	2	3
		DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA FESTIVO HOLIDAY	DÍA NO LECTIVO DAY OFF
6	7	8	9	10
Verduras Vegetables * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt	Ensalada Salad * Carne blanca White meat * Yogur Yoghurt	Verduras Vegetables * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt	Cereales Grains * Pescado azul Blue fish * Yogur Yoghurt	Crema de verduras Cream of vegetable soup * Carne roja Red meat * Yogur Yoghurt
Resumen Diario: Energía 226 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.				
13	14	15	16	17
Cereales Grains * Carne roja Red meat * Yogur Yoghurt	Tortilla Omelette * Legumbre Legume * Yogur Yoghurt	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Verduras Vegetables * Pescado azul Blue fish * Yogur Yoghurt	Sopa Soup * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt
Resumen Diario: Energía 244 Kcal; Hidratos 17 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.				
20	21	22	23	24
Cereales Grains * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt	Ensalada Salad * Pescado azul Blue fish * Yogur Yoghurt	Tortilla Omelette * Carne roja Red meat * Fruta Fruit	Sopa Soup * Carne blanca White meat * Yogur Yoghurt	Verduras Vegetables * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt
Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.				
27	28	29	30	31
Verduras Vegetables * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt	Cereales Grains * Pescado blanco White fish * Yogur Yoghurt	Sopa Soup * Carne roja Red meat * Fruta Fruit	Tortilla Omelette * Carne blanca White meat * Yogur Yoghurt	Ensalada Salad * Pescado blanco White fish * Fruta Fruit
Resumen Diario: Energía 240Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.				

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**