

# MENÚ COMEDOR JUNIO

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><b>3</b></p> <p><b>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo</b> <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p><b>Sopa de fideos</b> <i>Noodle soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Muslitos de pollo con salsa barbacoa</b> <i>Chicken drumsticks with bbq sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata</b> <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Atún con tomate</b> <i>Tuna with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao</b> <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p><b>Pasta con salsa de tomate y pesto</b> <i>Pasta with tomato and pesto sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Puré de zanahoria, calabacín, pollo y arroz</b> <i>Carrot, courgette chicken and rice purée</i></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de brócoli, patata, cebolla y pavo</b> <i>Broccoli, potato, onion and turkey purée</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
--	---	---	--	---

Resumen Diario: Energía 432 Kcal; Hidratos 40 g; Proteínas 32 g; Lípidos 16 g.

<p><b>10</b></p> <p><b>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín</b> <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p><b>Tallarines con tomate</b> <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Wok de pollo y verduras</b> <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Puré de patata, puerro y zanahoria</b> <i>Potato, leek and carrot purée</i></p> <p><b>Alubias blancas con chorizo</b> <i>White beans with sausages</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao a la bilbaína</b> <i>Cod</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Puré de zanahoria, calabacín, pollo y arroz</b> <i>Carrot, courgette chicken and rice purée</i></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Puré de patata, puerro, nabo y merluza</b> <i>Potato, leek, turnip and hake purée</i></p> <p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p><b>Varitas de pescado</b> <i>Fish fingers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo</b> <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p><b>Arroz blanco con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo adobada</b> <i>Marinated pork loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate sauce</i></p>
---	---	---	--	---

Resumen Diario: Energía 399 Kcal; Hidratos 38 g; Proteínas 28 g; Lípidos 15 g.

<p><b>17</b></p> <p><b>Puré de patata, nabo, puerro y bacalao</b> <i>Potato, turnip, leek and cod purée</i></p> <p><b>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas</b> <i>Chickpeas stew with carrots and potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Puré de ternera, pimiento verde, patata y calabacín</b> <i>Beef, green pepper, potato and courgette purée</i></p> <p><b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Contramuslos al horno</b> <i>Roasted chicken leg quarters</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Puré de lentejas, pimiento verde, puerro, cebolla y patata</b> <i>Lentils, green pepper, leek, onion and potato purée</i></p> <p><b>Macarrones con tomate y chorizo</b> <i>Macaroni with tomato sauce and sausages</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao al horno</b> <i>Oven-baked cod</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Puré de patata, puerro, zanahoria, nabo y merluza</b> <i>Potato, leek, carrot, turnip and hake purée</i></p> <p><b>Paella</b></p> <p>*</p> <p><b>Pavo con calabacín salteado</b> <i>Turkey with sautéed courgette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
--	---	---	--

Resumen Diario: Energía 420 Kcal; Hidratos 39 g; Proteínas 30 g; Lípidos 16 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.

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos.

l	m	x	j	v
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>Sopa de fideos (sin gluten) *</p> <p>Muslitos de pollo con salsa barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas *</p> <p>Atún con tomate *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate y pesto *</p> <p>Pollo con patatas *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz tres delicias *</p> <p>Tortilla de patata *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes *</p> <p>Merluza a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>Tallarines (sin gluten) con tomate *</p> <p>Wok de pollo y verduras *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con chorizo *</p> <p>Bacalao a la bilbaína *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten) *</p> <p>Cocido completo *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras *</p> <p>Tortilla de queso *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate *</p> <p>Cinta de lomo adobada *</p> <p>Tortitas (sin gluten) con chocolate</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas *</p> <p>Merluza al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluten) *</p> <p>Contramuslos al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y chorizo *</p> <p>Bacalao al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella *</p> <p>Pavo con calabacín salteado *</p> <p>Fruta de temporada</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.

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos.

	l	m	x	j	v
<b>3</b>	<p>Sopa de fideos * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas * Atún con tomate * Fruta de temporada</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y pesto * Pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>Arroz tres delicias * Tortilla de patata * Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes * Merluza a la romana * Fruta de temporada</p>
<b>10</b>	<p>Tallarines con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con chorizo * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras * Varitas de pescado * Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate * Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada</p>
<b>17</b>	<p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave * Contramuslos al horno * Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y chorizo * Bacalao al horno * Fruta de temporada</p>	<p>Paella * Pavo con calabacín salteado * Fruta de temporada</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.

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos.

l	m	x	j	v
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Sopa de fideos (sin huevo) * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada	Lentejas estofadas * Atún con tomate * Fruta de temporada	Pasta (sin huevo) con salsa de tomate y pesto * Pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz tres delicias (sin huevo) * Tortilla de patata * Fruta de temporada	Judías verdes * Merluza a la plancha * Yogur
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Tallarines (sin huevo) con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada	Alubias blancas con chorizo * Bacalao a la bilbaina * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	Puré de verduras * Filete de ternera a la plancha * Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate * Cinta de lomo adobada * Yogur
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
Garbanzos guisados con zanahorias y patatas * Merluza al horno * Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Contramuslos al horno * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y chorizo * Bacalao al horno * Fruta de temporada	Paella * Pavo con calabacín salteado * 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.

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos.

l	m	x	j	v
<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">3</div> <p>Sopa de fideos * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">4</div> <p>Lentejas estofadas * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">5</div> <p>Pasta con salsa de tomate y pesto * Pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div> <p>Arroz tres delicias Pimientos rellenos * Tortilla de patata Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">7</div> <p>Judías verdes Espinacas con bechamel * Merluza a la romana Ragout de ternera * Yogur</p>
<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">10</div> <p>Tallarines con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">11</div> <p>Alubias blancas con chorizo * Pastel de carne y patata * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">12</div> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">13</div> <p>Puré de verduras * Tortilla de queso * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">14</div> <p>Arroz blanco con tomate * Cinta de lomo adobada * Tortitas con chocolate</p>
<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">17</div> <p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">18</div> <p>Sopa de ave * Contramuslos al horno * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">19</div> <p>Macarrones con tomate y chorizo * Rollitos de primavera * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #FFC000; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">20</div> <p>Paella * Pavo con calabacín salteado * Fruta de temporada</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.

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos.

	l	m	x	j	v
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<p><b>Cereales</b> Grains *</p> <p><b>Carne blanca</b> White meat *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Sopa</b> Soup *</p> <p><b>Carne roja</b> Red meat *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Tortilla</b> Omelette *</p> <p><b>Carne blanca</b> White meat *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Ensalada</b> Salad *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Verduras</b> Vegetables *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	
Resumen Diario: Energía 226Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.					
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
<p><b>Ensalada</b> Salad *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Cereales</b> Grains *</p> <p><b>Carne blanca</b> White meat *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Tortilla</b> Omelette *</p> <p><b>Carne roja</b> Red meat *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa</b> Soup *</p> <p><b>Carne blanca</b> White meat *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Verduras</b> Vegetables *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	
Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.					
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<p><b>Verduras</b> Vegetables *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Cereales</b> Grains *</p> <p><b>Pescado blanco</b> White fish *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>	<p><b>Sopa</b> Soup *</p> <p><b>Carne roja</b> Red meat *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Tortilla</b> Omelette *</p> <p><b>Carne blanca</b> White meat *</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>		
Resumen Diario: Energía 240 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.					

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 <p><b>Cereales y derivados</b></p>	<p><b>Cereales</b> (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa)  <b>Derivados de los cereales</b> (pan, harinas, pasta, galletas)  <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos)  <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)</p>	<p>Hidratos de carbono complejos            Vitaminas hidrosolubles            Fibra            Proteínas vegetales</p>	<p>Alimentos <b>energéticos</b></p>
 <p><b>Frutas, hortalizas y verduras</b></p>	<p><b>Frutas</b> (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya)  <b>Hortalizas y verduras</b> (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 <b>reguladores</b> de funciones internas</p>
 <p><b>Lácteos</b></p>	<p><b>Leche</b> (con nata, semi desnatada o desnatada)  <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado)  <b>Queso</b> (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)</p>	<p>Proteína            Calcio</p>	<p>Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)</p>
 <p><b>Carnes, pescados, marisco y huevos</b></p>	<p><b>Carnes rojas</b> (vaca, cordero)  <b>Carnes blancas</b> (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre)  <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón)  <b>Huevos</b></p>	<p>Proteína            Vitaminas            Minerales</p>	<p>Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)</p>
 <p><b>Aceites, grasas y dulces</b></p>	<p><b>Aceites vegetales</b> (soja, maíz y girasol)  <b>Aceites de frutos</b> (oliva, uva)  <b>Grasas</b> (mantequilla, margarina, aceitunas, coco)  <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>	<p>Vitaminas liposolubles            Ácidos grasos esenciales</p>	<p>Alimentos <b>energéticos</b></p>

Si hemos comido...	Podemos cenar...
<b>Cereales o legumbres</b>	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras
<b>Verduras</b>	Cereales
<b>Carne</b>	Pescado o huevo
<b>Pescado</b>	Carne blanca o huevo
<b>Huevo</b>	Pescado o carne blanca
<b>Fruta</b>	Lácteos o fruta
<b>Lácteos</b>	Fruta



**Eat smart, be smart!**  **Be healthy kids**