

MENÚ COMEDOR JUNIO

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>3</p> <p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Muslitos de pollo con salsa barbacoa <i>Chicken drumsticks with bbq sauce</i></p> <p>Salmón a la plancha con guarnición <i>Grilled salmon with garnish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>Salmorejo</p> <p>*</p> <p>Atún con tomate <i>Tuna with tomato sauce</i></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>5</p> <p>Pasta con salsa de tomate y pesto <i>Pasta with tomato and pesto sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y piña <i>Salad with lettuce, carrot, sweet corn and pineapple</i></p> <p>*</p> <p>Pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Salteado de verduras a la plancha <i>Grilled vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></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>7</p> <p>Judías verdes <i>Green beans</i></p> <p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la romana <i>Breaded hake</i></p> <p>Ragout de ternera <i>Beef ragout</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Resumen Diario: Energía 433 Kcal; Hidratos 39 g; Proteínas 31 g; Lípidos 17 g.

<p>10</p> <p>Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Potato salad with mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p>Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable wok</i></p> <p>Emperador <i>Swordfish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas con chorizo <i>White beans with sausages</i></p> <p>Gazpacho</p> <p>*</p> <p>Bacalao a la bilbaina <i>Cod</i></p> <p>Pastel de carne y patata <i>Meat and potato pie</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Canelones <i>Cannelloni</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo adobada <i>Marinated pork loin</i></p> <p>Pizza Margarita <i>Tomato and cheese pizza</i></p> <p>*</p> <p>Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate sauce</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Resumen Diario: Energía 396 Kcal; Hidratos 36 g; Proteínas 27 g; Lípidos 16 g.

<p>17</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas <i>Chickpeas stew with carrots and potatoes</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>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i></p> <p>Coliflor gratinada <i>Cauliflower au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Contramuslos al horno <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>19</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo <i>Macaroni with tomato sauce and sausages</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y piña <i>Salad with lettuce, sweet corn and pineapple</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i></p> <p>Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Paella</p> <p>Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>*</p> <p>Pavo con calabacín salteado <i>Turkey with sautéed courgette</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------

Resumen Diario: Energía 410 Kcal; Hidratos 37,5 g; Proteínas 29 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
<p>3</p> <p>Sopa de fideos (sin gluten) *</p> <p>Muslitos de pollo con salsa barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas *</p> <p>Atún con tomate *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate y pesto *</p> <p>Pollo con patatas *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias *</p> <p>Tortilla de patata *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes *</p> <p>Merluza a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
<p>10</p> <p>Tallarines (sin gluten) con tomate *</p> <p>Wok de pollo y verduras *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas con chorizo *</p> <p>Bacalao a la bilbaína *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten) *</p> <p>Cocido completo *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras *</p> <p>Tortilla de queso *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco con tomate *</p> <p>Cinta de lomo adobada *</p> <p>Tortitas (sin gluten) con chocolate</p>
<p>17</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas *</p> <p>Merluza al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten) *</p> <p>Contramuslos al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo *</p> <p>Bacalao al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</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
3	<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>
10	<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>
17	<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
<p>3</p> <p>Sopa de fideos (sin huevo) * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas * Atún con tomate * Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate y pesto * Pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo) * Tortilla de patata * Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes * Merluza a la plancha * Yogur</p>
<p>10</p> <p>Tallarines (sin huevo) con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas con chorizo * Bacalao a la bilbaina * Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras * Filete de ternera a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco con tomate * Cinta de lomo adobada * Yogur</p>
<p>17</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Contramuslos al horno * Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo * Bacalao al horno * Fruta de temporada</p>	<p>20</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
<p>3</p> <p>Sopa de fideos * Muslitos de pollo con salsa barbacoa * Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas * Lomo adobado a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Pasta con salsa de tomate y pesto * Pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Pimientos rellenos * Tortilla de patata Filetes rusos con guarnición * Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes Espinacas con bechamel * Merluza a la romana Ragout de ternera * Yogur</p>
<p>10</p> <p>Tallarines con tomate * Wok de pollo y verduras * Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas con chorizo * Pastel de carne y patata * Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras * Tortilla de queso * Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco con tomate * Cinta de lomo adobada * Tortitas con chocolate</p>
<p>17</p> <p>Garbanzos guisados con zanahorias y patatas * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave * Contramuslos al horno * Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo * Rollitos de primavera * Fruta de temporada</p>	<p>20</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
3	4	5	6	7	
<p>Cereales Grains *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Sopa Soup *</p> <p>Carne roja Red meat *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p>Tortilla Omelette *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Ensalada Salad *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Verduras Vegetables *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	
Resumen Diario: Energía 226Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.					
10	11	12	13	14	
<p>Ensalada Salad *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Cereales Grains *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Tortilla Omelette *</p> <p>Carne roja Red meat *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p>Sopa Soup *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Verduras Vegetables *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	
Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.					
17	18	19	20		
<p>Verduras Vegetables *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Cereales Grains *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p>Sopa Soup *</p> <p>Carne roja Red meat *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p>Tortilla Omelette *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur 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>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**