

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> <b>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, red and green pepper purée</i> <b>Espaguetis con tomate</b> <i>Spaghetti with tomato sauce</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>5</b> <b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom, red and green pepper purée</i> <b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Cinta de lomo adobada</b> <i>Marinated pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b> <b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion, red and green pepper purée</i> <b>Sopa de fideos</b> <i>Noodle soup</i> * <b>Varitas de pescado</b> <i>Fish fingers</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>
----------	----------	--	---	--

Resumen Diario: Energía 379,2 Kcal; Hidratos 34,6 g; Proteínas 28,7 g; Lípidos 14 g.

<b>9</b> <b>Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Chickpea, potato, cabbage, leek, red and green pepper purée</i> <b>Tallarines salteados con verduras</b> <i>Tagliatelle with vegetables</i> * <b>Salmón a la naranja</b> <i>Salmon in orange sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Puré de merluza, patata, puerro, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, leek, onion, carrot, red and green pepper purée</i> <b>Lentejas</b> <i>Lentils stew</i> * <b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs jardinière</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b> <b>Puré de pollo, boniato, calabaza, calabacín y cebolla</b> <i>Chicken, sweet potato, pumpkin, courgette and onion purée</i> <b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> * <b>Lomo con mostaza y miel</b> <i>Pork loin with honey mustard sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</b> <b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion, red and green pepper purée</i> <b>Paella de verduras</b> <i>Paella</i> * <b>Merluza con guisantes y espárragos</b> <i>Hake with peas and asparagus</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>13</b> <b>Puré de bacalao, nabo, patata, col, cebolla y calabacín</b> <i>Cod, turnip, potato, cabbage, onion, courgette purée</i> <b>Crema de zanahorias</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Filete de pollo con cebolla caramelizada</b> <i>Chicken fillet with caramelised onions</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>
--	--	---	--	---

Resumen Diario: Energía 402,2 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 34,3 g; Lípidos 13 g.

<b>16</b> <b>Puré de lentejas, arroz, col, puerro, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Lentils, rice, cabbage, leek, red and green pepper purée</i> <b>Sopa minestrone</b> <i>Minestrone soup</i> * <b>Merluza a la plancha con patatas</b> <i>Grilled hake with potatoes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom, red and green pepper purée</i> <b>Judías blancas con magro</b> <i>White beans stew</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> <b>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, red and green pepper purée</i> <b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i> * <b>Bacalao a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled cod with salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> <b>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza</b> <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion, pumpkin</i> <b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i> * <b>Cinta de lomo adobada</b> <i>Marinated pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b> <b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion, red and green pepper purée</i> <b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i> * <b>Contramuslos de pollo con romero</b> <i>Roasted chicken leg quarters with rosemary</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>
---	---	---	--	---

Resumen Diario: Energía 365,6 Kcal; Hidratos 32,4 g; Proteínas 32 g; Lípidos 12 g.

<b>23</b> <b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion, red and green pepper purée</i> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Salmón al horno con patatas</b> <i>Oven-baked salmon with potatoes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> <b>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza</b> <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> <b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b> <b>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, red and green pepper purée</i> <b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i> * <b>Filete de pavo con patatas</b> <i>Grilled turkey fillet with potatoes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>26</b> <b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom, red and green pepper purée</i> <b>Espaguetis con tomate y chorizo</b> <i>Spaghetti with sausages and tomato sauce</i> * <b>Merluza al horno con verdura tricolor</b> <i>Oven-baked hake with vegetables</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b> <b>Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Chickpea, potato, cabbage, leek, red and green pepper purée</i> <b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i> * <b>Cinta de lomo a la mostaza</b> <i>Pork loin in mustard sauce</i> * <b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate sauce</i>
--	---	--	--	---

Resumen Diario: Energía 263 Kcal; Hidratos 12,5 g; Proteínas 24 g; Lípidos 13 g.

<b>30</b> <b>Puré de pollo, boniato, calabaza, calabacín y cebolla</b> <i>Chicken, sweet potato, pumpkin, courgette and onion purée</i> <b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Salisbury steak with garnish</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>				
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 398 Kcal; Hidratos 37 g; Proteínas 31 g; Lípidos 14 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>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Espaguetis (sin gluten) con tomate Ensalada de piña, maíz y aguacate * Hamburguesa Croquetas * Fruta de temporada	<b>5</b> Puré de verduras Lasaña (sin gluten) de carne * Cinta de lomo adobada Emperador a la plancha * Fruta de temporada	<b>6</b> Sopa de fideos (sin gluten) Judías verdes * Pescado a la plancha * Yogur
<b>9</b> Tallarines (sin gluten) salteados con verduras Gazpacho (sin pan) * Salmón a la naranja Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	<b>10</b> Lentejas Menestra de verduras * Ternera a la plancha con guarnición Atún con tomate * Fruta de temporada	<b>11</b> Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ensalada mixta * Lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	<b>12</b> Paella de verduras Guisantes con jamón * Merluza con guisantes y espárragos Salteado de pavo con pimientos * Fruta de temporada	<b>13</b> Crema de zanahorias * Filete de pollo con cebolla caramelizada Tortilla de queso * Yogur
<b>16</b> Sopa minestrone con fideos (sin gluten) Pisto * Merluza a la plancha con patatas Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada	<b>17</b> Judías blancas con magro Risotto * Tortilla de patata Costillas de cerdo asadas * Fruta de temporada	<b>19</b> Macarrones (sin gluten) con tomate Ensalada riojana * Bacalao a la plancha con ensalada Pavo a la plancha con pimiento * Fruta de temporada	<b>19</b> Arroz tres delicias Brócoli salteado con jamón * Cinta de lomo adobada Ragout con patatas * Fruta de temporada	<b>20</b> Crema de calabacín Raviolis (sin gluten) con tomate * Contramuslos de pollo con romero Bocados de bacalao en tempura * Yogur
<b>23</b> Arroz con tomate * Salmón al horno con patatas Pollo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	<b>24</b> Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Verduras asadas * Cocido completo Redondo de ternera * Fruta de temporada	<b>25</b> Crema de calabaza Ensalada mixta * Filete de pavo con patatas Albóndigas con tomate * Fruta de temporada	<b>26</b> Espaguetis (sin gluten) con tomate y chorizo Berenjenas rellenas * Merluza al horno con verdura tricolor * Fruta de temporada	<b>27</b> Judías verdes Fideuá (sin gluten) * Cinta de lomo a la mostaza Bacalao al horno * Tortitas de avena con chocolate
<b>30</b> Puré de verduras * Filete de ternera con guarnición Rollitos de primavera * 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
2					
3					
4			Espaguetis con tomate Ensalada de piña, maíz y aguacate * Hamburguesa * Fruta de temporada		
5				Cinta de lomo adobada Emperador a la plancha * Fruta de temporada	
6					Sopa de fideos Judías verdes * Varitas de pescado * Yogur
9	Tallarines salteados con verduras Gazpacho * Salmón a la naranja Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Lentejas Menestra de verduras * Albóndigas a la jardinera Atún con tomate * Fruta de temporada	Sopa de ave Ensalada mixta * Lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	Paella de verduras Guisantes con jamón * Merluza con guisantes y espárragos Salteado de pavo con pimientos * Fruta de temporada	Crema de zanahorias Macarrones con tomate * Filete de pollo con cebolla caramelizada * Yogur
10					
11					
12					
13					
16	Sopa minestrone Pisto * Merluza a la plancha con patatas Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada	Judías blancas con magro Risotto * Tortilla de patata Costillas de cerdo asadas * Fruta de temporada	Macarrones con tomate Ensalada riojana * Bacalao a la plancha con ensalada Pavo a la plancha con pimiento * Fruta de temporada	Arroz tres delicias Brócoli salteado con jamón * Cinta de lomo adobada Ragout con patatas * Fruta de temporada	Puré de calabacín Raviolis con tomate * Contramuslos de pollo con romero Bocados de bacalao en tempura * Yogur
17					
19					
19					
20					
23	Arroz con tomate * Salmón al horno con patatas Pollo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de cocido Verduras asadas * Cocido completo Redondo de ternera * Fruta de temporada	Puré de calabaza Ensalada mixta * Filete de pavo con patatas Albóndigas con tomate * Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y chorizo Berenjenas rellenas * Merluza al horno con verdura tricolor * Fruta de temporada	Judías verdes Fideuá * Cinta de lomo a la mostaza Bacalao al horno * Tortitas con chocolate
24					
25					
26					
27					
30	Puré de verduras Ensalada de pasta * Filetes rusos con guarnición Rollitos de primavera * 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
<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
			<p>Espaguetis con tomate (sin huevo) Ensalada de piña, maíz y aguacate * Hamburguesa * Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras * Cinta de lomo adobada Emperador a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de fideos (sin huevo) Judías verdes * Varitas de pescado Pizza margarita * Yogur</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
<p>Tallarines (sin huevo) salteados con verduras Gazpacho * Salmón a la naranja Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas Menestra de verduras * Albóndigas a la jardinera Atún con tomate * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave (sin huevo) Ensalada mixta * Lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras Guisantes con jamón * Merluza con guisantes y espárragos Salteado de pavo con pimientos * Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahorias * Filete de pollo con cebolla caramelizada * Yogur</p>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<p>Sopa minestrone (sin huevo) Pisto * Merluza a la plancha con patatas Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas con magro Risotto * Costillas de cerdo asadas * Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones (sin huevo) con tomate Ensalada riojana * Bacalao a la plancha con ensalada Pavo a la plancha con pimiento * Fruta de temporada</p>	<p>Arroz tres delicias Brócoli salteado con jamón * Cinta de lomo adobada Ragout con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín * Contramuslos de pollo con romero Bocados de bacalao en tempura * Yogur</p>	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
<p>Arroz con tomate Espinacas con bechamel * Salmón al horno con patatas Pollo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (sin huevo) Verduras asadas * Cocido completo Redondo de ternera * Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza Ensalada mixta * Filete de pavo con patatas Albóndigas con tomate * Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis (sin huevo) con tomate y chorizo Berenjenas rellenas * Merluza al horno con verdura tricolor * Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes * Cinta de lomo a la mostaza Bacalao al horno * Tortitas con chocolate</p>	
<b>30</b>					
<p>Puré de verduras * Rollitos de primavera * 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>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
			Espaguetis con tomate Ensalada de piña, maíz y aguacate * Hamburguesa Croquetas * Fruta de temporada	Puré de verduras Lasaña de carne * Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada	Sopa de fideos Judías verdes * Pizza margarita * Yogur
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
Tallarines salteados con verduras Gazpacho * Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Lentejas Menestra de verduras * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	Sopa de ave Ensalada mixta * Lomo con mostaza y miel San Jacobo * Fruta de temporada	Paella de verduras Guisantes con jamón * Salteado de pavo con pimientos * Fruta de temporada	Crema de zanahorias Macarrones con tomate * Filete de pollo con cebolla caramelizada Tortilla de queso * Yogur	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
Sopa minestrone Pisto * Estofado de pavo con patatas * Fruta de temporada	Judías blancas con magro Risotto * Tortilla de patata Costillas de cerdo asadas * Fruta de temporada	Macarrones con tomate Ensalada riojana * Pavo a la plancha con pimiento * Fruta de temporada	Arroz tres delicias Brócoli salteado con jamón * Cinta de lomo adobada Ragout con patatas * Fruta de temporada	Crema de calabacín Raviolis con tomate * Contramuslos de pollo con romero * Yogur	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
Arroz con tomate Espinacas con bechamel * Pollo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de cocido Verduras asadas * Cocido completo Redondo de ternera * Fruta de temporada	Crema de calabaza Ensalada mixta * Filete de pavo con patatas Albóndigas con tomate * Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y chorizo Berenjenas rellenas * Cordon Bleu * Fruta de temporada	Judías verdes Fideuá * Cinta de lomo a la mostaza * Tortitas con chocolate	
<b>30</b>					
Puré de verduras Ensalada de pasta * Filetes rusos con guarnición Rollitos de primavera * 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
Resumen Diario: Energía 240 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.				
<p><b>9</b></p> <p>Ensalada Salad *</p> <p>Pescado azul o carne roja Blue fish or red meat</p> <p>*</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa Soup *</p> <p>Carne blanca o tortilla White meat or omelette *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>11</b></p> <p>Legumbre o verdura Omelette *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>5</b></p> <p>Cereales Grains *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>6</b></p> <p>Verduras Vegetables *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>
Resumen Diario: Energía 226 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.				
<p><b>16</b></p> <p>Ensalada Salad *</p> <p>Carne roja Red meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>17</b></p> <p>Verduras Vegetables *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>18</b></p> <p>Cereales Grains *</p> <p>Carne roja Red meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>19</b></p> <p>Ensalada Salad *</p> <p>Pescado azul Blue fish *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>20</b></p> <p>Verduras o cereales Vegetables or grains *</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.				
<p><b>23</b></p> <p>Ensalada Salad *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>24</b></p> <p>Verduras Vegetables *</p> <p>Pescado blanco White fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema Cream *</p> <p>Pescado azul Blue fish *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>	<p><b>26</b></p> <p>Verduras Vegetables *</p> <p>Tortilla Omelette *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>27</b></p> <p>Verduras Vegetables *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>
Resumen Diario: Energía 240 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 18 g; Lípidos 12 g.				
<p><b>30</b></p> <p>Sopa Soup *</p> <p>Carne blanca White meat *</p> <p>Yogur Yoghurt</p>				
Resumen Diario: Energía 230 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 20 g; Lípidos 10 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...
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**