

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
				<p><b>Sopa de fideos</b> <i>Noodle soup</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Varitas de pescado</b> <i>Fish fingers</i></p> <p><b>Pizza margarita</b> <i>Tomato and cheese pizza</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

Resumen Diario: Energía 377,8 Kcal; Hidratos 35,2 g; Proteínas 30 g; Lípidos 13 g.

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>Tallarines salteados con verduras</b> <i>Tagliatelle with vegetables</i></p> <p><b>Gazpacho</b></p> <p>*</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> <i>Salmon in orange sauce</i></p> <p><b>Pavo a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled turkey with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs jardinière</i></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>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Lomo con mostaza y miel</b> <i>Pork loin with honey mustard sauce</i></p> <p><b>San Jacobo</b> <i>Breaded ham and cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Paella de verduras</b> <i>Paella</i></p> <p><b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza con guisantes y espárragos</b> <i>Hake with peas and asparagus</i></p> <p><b>Salteado de pavo con pimientos</b> <i>Sauteed turkey with peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de zanahorias</b> <i>Cream of carrot soup</i></p> <p><b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de pollo con cebolla caramelizada</b> <i>Chicken fillet with caramelised onions</i></p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

Resumen Diario: Energía 373,4 Kcal; Hidratos 31,5 g; Proteínas 32,6 g; Lípidos 13 g.

<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p><b>Sopa minestrone</b> <i>Minestrone soup</i></p> <p><b>Pisto</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la plancha con patatas</b> <i>Grilled hake with potatoes</i></p> <p><b>Estofado de pavo con patatas</b> <i>Turkey stew with potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías blancas con magro</b> <i>White beans stew</i></p> <p><b>Risotto</b></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Costillas de cerdo asadas</b> <i>Roasted pork ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada riojana</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled cod with salad</i></p> <p><b>Pavo a la plancha con pimiento</b> <i>Grilled turkey fillet with peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Brócoli salteado con jamón</b> <i>Sauteed broccoli with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo adobada</b> <i>Marinated pork loin</i></p> <p><b>Ragout con patatas</b> <i>Beef ragout with potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i></p> <p><b>Raviolis con tomate</b> <i>Raviolis with tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Contramuslos de pollo con romero</b> <i>Roasted chicken leg quarters with rosemary</i></p> <p><b>Bocados de bacalao en tempura</b> <i>Cod fritters</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

Resumen Diario: Energía 381,6 Kcal; Hidratos 35 g; Proteínas 33,4 g; Lípidos 12 g.

<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón al horno con patatas</b> <i>Oven-baked salmon with potatoes</i></p> <p><b>Pollo a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled chicken with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i></p> <p><b>Verduras asadas</b> <i>Roasted vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Redondo de ternera</b> <i>Beef tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de pavo con patatas</b> <i>Grilled turkey fillet with potatoes</i></p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Espaguetis con tomate y chorizo</b> <i>Spaghetti with sausages and tomato sauce</i></p> <p><b>Berenjenas rellenas</b> <i>Stuffed eggplants</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno con verdura tricolor</b> <i>Oven-baked hake with vegetables</i></p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p><b>Fideuá</b></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo a la mostaza</b> <i>Pork loin in mustard sauce</i></p> <p><b>Bacalao al horno</b> <i>Oven-baked cod</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate sauce</i></p>

Resumen Diario: Energía 393 Kcal; Hidratos 34,9 g; Proteínas 18,2 g; Lípidos 13,2 g.

<b>30</b>				
<p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Salisbury steak with garnish</i></p> <p><b>Rollitos de primavera</b> <i>Spring rolls</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>				

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. Nutricionista N° Colegiado 64944.

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 pimienta * 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. Nutricionista Nº Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con tomate                      Ensalada de piña,                      maíz y aguacate                      *</p> <p>Hamburguesa                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Cinta de lomo adobada                      Emperador a la plancha                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de fideos                      Judías verdes                      *</p> <p>Varitas de pescado                      *</p> <p>Yogur</p>
<p><b>9</b></p> <p>Tallarines salteados                      con verduras                      Gazpacho                      *</p> <p>Salmón a la naranja                      Pavo a la plancha                      con ensalada                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas                      Menestra de verduras                      *</p> <p>Albóndigas a la jardinera                      Atún con tomate                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de ave                      Ensalada mixta                      *</p> <p>Lomo con mostaza y miel                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella de verduras                      Guisantes con jamón                      *</p> <p>Merluza con guisantes                      y espárragos                      Salteado de pavo con pimientos                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de zanahorias                      Macarrones con tomate                      *</p> <p>Filete de pollo                      con cebolla caramelizada                      *</p> <p>Yogur</p>
<p><b>16</b></p> <p>Sopa minestrone                      Pisto                      *</p> <p>Merluza a la plancha                      con patatas                      Estofado de pavo con patatas                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías blancas con magro                      Risotto                      *</p> <p>Tortilla de patata                      Costillas de cerdo asadas                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con tomate                      Ensalada riojana                      *</p> <p>Bacalao a la plancha                      con ensalada                      Pavo a la plancha con pimiento                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz tres delicias                      Brócoli salteado con jamón                      *</p> <p>Cinta de lomo adobada                      Ragout con patatas                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Puré de calabacín                      Raviolis con tomate                      *</p> <p>Contramuslos                      de pollo con romero                      Bocados de bacalao                      en tempura                      *</p> <p>Yogur</p>
<p><b>23</b></p> <p>Arroz con tomate                      *</p> <p>Salmón al horno con patatas                      Pollo a la plancha                      con ensalada                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido                      Verduras asadas                      *</p> <p>Cocido completo                      Redondo de ternera                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de calabaza                      Ensalada mixta                      *</p> <p>Filete de pavo con patatas                      Albóndigas con tomate                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espaguetis                      con tomate y chorizo                      Berenjenas rellenas                      *</p> <p>Merluza al horno                      con verdura tricolor                      *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes                      Fideuá                      *</p> <p>Cinta de lomo a la mostaza                      Bacalao al horno                      *</p> <p>Tortitas con chocolate</p>
<p><b>30</b></p> <p>Puré de verduras                      Ensalada de pasta                      *</p> <p>Filetes rusos con guarnición                      Rollitos de primavera                      *</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. Nutricionista N° Colegiado 64944.

	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. Nutricionista N° Colegiado 64944.

	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. Nutricionista N° Colegiado 64944. Nutricionista N° Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<b>Ensalada</b> Salad * <b>Tortilla</b> Omelette * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Cereales</b> Grains * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Verduras</b> Vegetables * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 240 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i>				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Ensalada</b> Salad * <b>Pescado azul o carne roja</b> Blue fish or red meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Sopa</b> Soup * <b>Carne blanca o tortilla</b> White meat or omelette * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Legumbre o verdura</b> Omelette * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Cereales</b> Grains * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 226 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.</i>				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ensalada</b> Salad * <b>Carne roja</b> Red meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verduras</b> Vegetables * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Cereales</b> Grains * <b>Carne roja</b> Red meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Verduras o cereales</b> Vegetables or grains * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 17 g; Lípidos 12 g.</i>				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Ensalada</b> Salad * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verduras</b> Vegetables * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Crema</b> Cream * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verduras</b> Vegetables * <b>Tortilla</b> Omelette * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Verduras</b> Vegetables * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 240 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 18 g; Lípidos 12 g.</i>				
<b>30</b>				
<b>Sopa</b> Soup * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt				
<i>Resumen Diario: Energía 230 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 20 g; Lípidos 10 g.</i>				

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**