

MENÚ COMEDOR MARZO

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

2		3	Tallarines carbonara <i>Spaghetti carbonara</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Merluza al horno con patatas <i>Oven-baked hake with potatoes</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Chuleta de sajonia <i>Pork chops</i> Quesadilla de jamón y queso <i>Ham and cheese quesadilla</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Garbanzos estofados <i>Chickpea stew</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Salmón a la naranja <i>Salmon in orange sauce</i> Wok de pollo con verduras <i>Chicken and vegetables wok</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> Bacalao con tomate <i>Cod with tomato sauce</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
----------	--	----------	---	----------	--	----------	--	----------	--

Resumen Diario: Energía 379 Kcal; Hidratos 36 g; Proteínas 25 g; Lípidos 15 g.

9	Alubias blancas <i>White beans</i> Brócoli salteado <i>Sauteed broccoli</i> * Lomo a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i> Pavo a la plancha con guarnición <i>Grilled turkey with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Ratatouille * Abadejo con ensalada <i>Pout with salad</i> Berenjenas rellenas <i>Stuffed aubergines</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Sopa de fideos <i>Noodle soup</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Contramuslos asados con romero <i>Roasted chicken leg quarters with rosemary</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i> * Bacalao a la bilbaína <i>Cod</i> San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13	Macarrones con tomate y albahaca <i>Macaroni with tomato sauce and basil</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Hamburguesas con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
----------	--	-----------	--	-----------	---	-----------	---	-----------	---

Resumen Diario: Energía 413,5 Kcal; Hidratos 35 g; Proteínas 29 g; Lípidos 17,5 g.

16	Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Espaguetis boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i> Ratatouille * Salmón al horno <i>Oven-baked salmon</i> Ragout de pavo con verduras <i>Turkey ragout with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Espinacas con bechamel <i>Spinach in bechamel sauce</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> Tomates rellenos de atún <i>Tuna stuffed tomatoes</i> * Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> Costillar asado <i>Roasted ribs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20	Fideuá Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Cinta de lomo adobada <i>Marinated pork loin</i> Croquetas con ensalada <i>Croquettes and salad</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
-----------	--	-----------	--	-----------	---	-----------	--	-----------	---

Resumen Diario: Energía 426 Kcal; Hidratos 36 g; Proteínas 28 g; Lípidos 18 g.

23	Judías verdes <i>Green beans</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Pechuga de pollo con patatas <i>Chicken breast with potatoes</i> Revuelto murciano <i>Murcian style scrambled eggs with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Verduras asadas <i>Roasted vegetables</i> * Bacalao a la bilbaína <i>Cod</i> Pizza * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25	Puré de zanahoria <i>Carrots purée</i> Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i> * Filete de lomo con mostaza y miel <i>Pork loin in mustard and honey sauce</i> Canelones de carne <i>Meat cannelloni</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26	Fabada asturiana <i>Bean stew</i> Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Palometa al horno con tomate <i>Oven-baked dove with tomato sauce</i> Filete de pavo con calabacín <i>Grilled turkey fillet with courgette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27	Ravioli con tomate <i>Ravioli with tomato sauce</i> Ensalada Niza <i>Niçoise salad</i> * Ragout de ternera <i>Beef ragout</i> Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
-----------	--	-----------	---	-----------	---	-----------	---	-----------	--

Resumen Diario: Energía 410 Kcal; Hidratos 37,5 g; Proteínas 29 g; Lípidos 16 g.

30	Lentejas estofadas con chorizo <i>Lentils stew with sausages</i> Pisto <i>Vegetable stew</i> * Wok de pollo <i>Chicken wok</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31	Macarrones con queso <i>Macaroni with cheese</i> Coliflor con bechamel <i>Cauliflower in bechamel sauce</i> * Magro con tomate <i>Lean beef with tomato</i> Pastel de carne <i>Meat pie</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>				
-----------	---	-----------	--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 382 Kcal; Hidratos 42 g; Proteínas 22 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
2	3	4	5	6
DÍA NO LECTIVO	Tallarines carbonara (sin gluten) * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada	Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Albóndigas de pollo * Yogur
9	10	11	12	13
Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos (sin gluten) * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y albahaca (sin gluten) * Hamburguesas con guarnición * Yogur
16	17	18	19	20
Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa (sin gluten) * Salmón al horno * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Merluza al horno * Fruta de temporada	Fideuá (sin gluten) * Cinta de lomo adobada * Yogur
23	24	25	26	27
Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada	Pasta con tomate (sin gluten) * Ragout de ternera * Yogur
30	31			
Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	Macarrones con queso (sin gluten) * Magro con tomate * 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.

l	m	x	j	v
2 DÍA NO LECTIVO	3 Tallarines con tomate * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada	4 Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	5 Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada	6 Arroz con verduras * Albóndigas * Fruta de temporada
9 Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	10 Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada	11 Sopa de fideos * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	12 Puré de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	13 Macarrones con tomate y albahaca * Hamburguesas con guarnición * Fruta de temporada
16 Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	17 Espaguetis boloñesa * Salmón al horno * Fruta de temporada	18 Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	19 Puré de calabacín * Merluza a la romana * Fruta de temporada	20 Fideuá * Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada
23 Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	24 Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	25 Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	26 Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada	27 Ravioli con tomate * Ragout de ternera * Fruta de temporada
30 Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	31 Macarrones con tomate * Magro con tomate * 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>2</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>Tallarines carbonara (sin huevo) * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arroz con verduras * Albóndigas * Yogur</p>
<p>9</p> <p>Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de fideos (sin huevo) * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con tomate y albahaca (sin huevo) * Hamburguesas con guarnición * Yogur</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis boloñesa (sin huevo) * Salmón al horno * Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Fideuá (sin huevo) * Cinta de lomo adobada * Yogur</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Pasta con tomate (sin huevo) * Ragout de ternera * Yogur</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Macarrones con queso (sin huevo) * Magro con tomate * 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
2	DÍA NO LECTIVO		3	4	5
		Tallarines carbonara * Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada	Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	Garbanzos estofados * Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Albóndigas * Yogur
9	10	11	12	13	
Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	Paella de verduras * Berenjenas rellenas * Fruta de temporada	Sopa de fideos * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	Crema de calabaza * San Jacobo * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y albahaca * Hamburguesas con guarnición * Yogur	
16	17	18	19	20	
Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa * Ragout de pavo con verduras * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Costillar asado * Fruta de temporada	Fideuá * Cinta de lomo adobada * Yogur	
23	24	25	26	27	
Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Pizza * Fruta de temporada	Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	Fabada asturiana * Filete de pavo con calabacín * Fruta de temporada	Ravioli con tomate * Ragout de ternera * Yogur	
30	31				
Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	Macarrones con queso * Magro con tomate * 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.

l	m	x	j	v
2 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	3 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Cereales <i>Grains</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	5 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	6 Sopa <i>Soup</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 249 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 18 g; Lípidos 13 g.</i>				
9 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	10 Crema <i>Cream</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	12 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	13 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 263 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 18 g; Lípidos 15 g.</i>				
16 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	17 Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	19 Verduras <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	20 Legumbre <i>Legume</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 271 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 19 g; Lípidos 15 g.</i>				
23 Crema <i>Cream</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	24 Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	26 Verduras <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	27 Sopa <i>Soup</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Helado <i>Ice cream</i>
<i>Resumen Diario: Energía 250 Kcal; Hidratos 13 g; Proteínas 18 g; Lípidos 14 g.</i>				
30 Sopa <i>Soup</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	31 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>			
<i>Resumen Diario: Energía 233 Kcal; Hidratos 12 g; Proteínas 17 g; Lípidos 13 g.</i>				

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**