

MENÚ COMEDOR MARZO

Una buena alimentación debe combinar...



Infantil (2-3 años):
Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Snack a media tarde: yogur líquido o porción de fruta.

Merienda: sándwich y zumo.

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			
1	Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> Espaguetis <i>Spaghetti</i> * Albóndigas en salsa con patatas <i>Meatballs with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2	Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimiento verde y rojo <i>Chickpeas, potato, cabbage, leek and red and green pepper purée</i> Lentejas <i>Lentils</i> * Tortilla de calabacín con ensalada <i>Courgette omelette with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3	Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i> * Ragout de ternera con guisantes y zanahorias <i>Beef ragout with carrots and green peas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i> Crema de verduras con picatostes <i>Cream of vegetable soup with croutons</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerro, pimiento rojo y pimiento verde <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek and red and green pepper purée</i> Arroz con tomate y albahaca <i>Rice with tomato sauce and basil</i> * Cinta de lomo adobada con guarnición <i>Marinated pork loin with garnish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	<i>Resumen Diario: Energía 274,4 Kcal; Hidratos 46 g; Proteínas 12 g; Lípidos 10,6 g.</i>	
8	Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> * Cordon Bleu con guarnición <i>Cordon Bleu with garnish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9	Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> Arroz con pollo y verduras <i>Rice with chicken and vegetables</i> * Bacalao con tomate <i>Cod in tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion and red and green pepper purée</i> Sopa de cocido <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Puré de lentejas, huevo, puerro, pimiento rojo y calabacín <i>Lentils, egg, leek, red pepper and courgette purée</i> Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i> * Pollo barbacoa con patatas al horno <i>Barbecued chicken with baked potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y zanahoria <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek, carrot and red pepper purée</i> Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i> * Pescadilla a la andaluza con ensalada <i>Breaded whiting with salad</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	<i>Resumen Diario: Energía 274,8 Kcal; Hidratos 34 g; Proteínas 15,8 g; Lípidos 8,4 g.</i>	
15	Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> Alubias pintas con arroz <i>Red beans and rice</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16	Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> Crema de calabacín y puerros <i>Cream of courgette and leek soup</i> * Contramuslos asados al romero y limón <i>Roasted chicken leg quarters in lemon and rosemary sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> Paella de verduras y setas <i>Vegetable and mushroom paella</i> * Merluza rebozada y ensalada valenciana <i>Breaded hake with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i> Lasaña <i>Meat lasagna</i> * Pavo a la plancha con pimientos <i>Grilled turkey with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	<i>Resumen Diario: Energía 344,4 Kcal; Hidratos 39,6 g; Proteínas 18,6 g; Lípidos 12,4 g.</i>	
22	Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> Sopa de pescado <i>Fish soup</i> * Pollo con calabacín <i>Chicken with courgette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23	Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo <i>Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée</i> Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Varitas de merluza con ensalada <i>Fish fingers with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24	Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i> Tallarines con verduras <i>Noodles with vegetables</i> * Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25	Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> Potaje de garbanzos <i>Chickpea stew</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate</i>	26	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	<i>Resumen Diario: Energía 363 kcal; Hidratos 41,2 g; Proteínas 16,4 g; Lípidos 10,2 g.</i>	

* 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
1	2	3	4	5
Espaguetis (sin gluten) * Albóndigas en salsa con patatas * Fruta de temporada	Lentejas * Tortilla de calabacín con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos (sin gluten) * Ragout de ternera con guisantes y zanahorias * Fruta de temporada	Crema de verduras * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Cinta de lomo adobada con guarnición * Yogur
8	9	10	11	12
Crema de zanahoria * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras * Bacalao con tomate * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	Macarrones (sin gluten) a la boloñesa * Pescadilla a la plancha con ensalada * Yogur
15	16	17	18	19
Alubias pintas con arroz * Croquetas de jamón * Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros * Contramuslos asados al romero y limón * Fruta de temporada	Paella de verduras y setas * Merluza a la plancha y ensalada valenciana * Fruta de temporada	Pasta (sin gluten) con tomate * Pavo a la plancha con pimientos * Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO
22	23	24	25	26
Sopa de pescado * Pollo con calabacín * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Merluza a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Tallarines (sin gluten) con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	Potaje de garbanzos * Tortilla de atún * Tortitas de avena con chocolate	DÍA NO LECTIVO

	l	m	x	j	v
1	2	3	4	5	
Espaguetis con tomate * Albóndigas en salsa con patatas * Fruta de temporada	Lentejas * Tortilla de calabacín con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos * Ragout de ternera con guisantes y zanahorias * Fruta de temporada	Puré de verduras con picatostes * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Cinta de lomo adobada con guarnición * Fruta de temporada	
8	9	10	11	12	
Puré de zanahoria * Ternera con ensalada * Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras * Bacalao con tomate * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	Macarrones a la boloñesa * Pescadilla a la andaluza con ensalada * Fruta de temporada	
15	16	17	18	19	
Alubias pintas con arroz * Filete de ternera con ensalada * Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros * Contramuslos asados al romero y limón * Fruta de temporada	Paella de verduras y setas * Merluza rebozada y ensalada valenciana * Fruta de temporada	Pasta con tomate * Pavo a la plancha con pimientos * Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO	
22	23	24	25	26	
Sopa de pescado * Pollo con calabacín * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Varitas de merluza con ensalada * Fruta de temporada	Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	Potaje de garbanzos * Tortilla de atún * Tortitas con chocolate	DÍA NO LECTIVO	

* 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
1	2	3	4	5	
Espaguetis (sin huevo) * Albóndigas en salsa (sin huevo) con patatas * Fruta de temporada	Lentejas * Pollo con calabacín salteado * Fruta de temporada	Sopa de fideos (sin huevo) * Ragout de ternera con guisantes y zanahorias * Fruta de temporada	Crema de verduras con picatostes * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Cinta de lomo adobada con guarnición * Yogur	
8	9	10	11	12	
Crema de zanahoria * Pollo asado con patatas * Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras * Bacalao con tomate * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	Macarrones (sin huevo) a la boloñesa * Pescadilla a la plancha con ensalada * Yogur	
15	16	17	18	19	
Alubias pintas con arroz * Filete de ternera con ensalada * Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros * Contramuslos asados al romero y limón * Fruta de temporada	Paella de verduras y setas * Merluza a la plancha y ensalada valenciana * Fruta de temporada	Pasta (sin huevo) con tomate * Pavo a la plancha con pimientos * Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO	
22	23	24	25	26	
Sopa de pescado * Pollo con calabacín * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Merluza a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Tallarines (sin huevo) con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	Potaje de garbanzos * Merluza en salsa verde * Tortitas con chocolate	DÍA NO LECTIVO	

* 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
1	Espaguetis * Albóndigas en salsa con patatas * Fruta de temporada	Lentejas * Tortilla de calabacín con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos * Ragout de ternera con guisantes y zanahorias * Fruta de temporada	Crema de verduras con picatostes * Filete de pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Cinta de lomo adobada con guarnición * Yogur
8	Crema de zanahoria * Cordon Bleu con guarnición * Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras * Tortilla de jamón * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	Macarrones a la boloñesa * Filete de ternera con patata asada * Yogur
15	Alubias pintas con arroz * Croquetas de jamón * Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros * Contramuslos asados al romero y limón * Fruta de temporada	Paella de verduras y setas * Filete de ternera con ensalada * Fruta de temporada	Lasaña * Pavo a la plancha con pimientos * Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO
22	Sopa de ave * Pollo con calabacín * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Filete de pavo con patatas * Fruta de temporada	Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	Potaje de garbanzos * Tortilla de queso * Tortitas con chocolate	DÍA NO LECTIVO

* 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.

1 Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	2 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	3 Cereales <i>Grains</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Verdura <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	5 Sopa <i>Soup</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 227 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 18 g; Lípidos 11 g.</i>				
8 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	9 Verdura <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	10 Crema <i>Cream</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Cereales <i>Grains</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	12 Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 218 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 18 g; Lípidos 10 g.</i>				
15 Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	16 Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	17 Crema <i>Cream</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	19 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>
<i>Resumen Diario: Energía 224 Kcal; Hidratos 14,5 g; Proteínas 19 g; Lípidos 10 g.</i>				
22 Verdura <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	23 Sopa <i>Soup</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	24 Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	26 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>
<i>Resumen Diario: Energía 221 Kcal; Hidratos 12 g; Proteínas 18,5 g; Lípidos 11 g.</i>				

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 Cereales y derivados	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)	Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 Frutas, hortalizas y verduras	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)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 Lácteos	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)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Carnes, pescados, marisco y huevos	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	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Aceites, grasas y dulces	Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Alimentos energéticos

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**