

MENÚ COMEDOR

ABRIL

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
<p>5</p> <p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>	<p>6</p> <p>Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimiento verde y rojo <i>Chickpeas, potato, cabbage, leek and red and green pepper purée</i></p> <p>Alubias estofadas <i>Bean stew</i></p> <p>*</p> <p>Solomillo de pollo <i>Chicken sirloin</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7</p> <p>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i></p> <p>Arroz con tomate y albahaca <i>Rice with tomato sauce and basil</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas guisadas <i>Meatballs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i></p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con patatas <i>Pork loin with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>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></p> <p>Tallarines con albahaca <i>Pasta with basil</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada <i>Hake with salad</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<p><i>Resumen Diario: Energía 274,4 Kcal; Hidratos 46 g; Proteínas 12 g; Lípidos 10,6 g.</i></p>				
<p>12</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i></p> <p>Fideuá</p> <p>*</p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i></p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>*</p> <p>Filetes rusos con salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion and red and green pepper purée</i></p> <p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p>Puré de lentejas, huevo, puerro, pimiento rojo y calabacín <i>Lentils, egg, leek, red pepper and courgette purée</i></p> <p>Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>*</p> <p>Pollo barbacoa con patatas al horno <i>Barbecued chicken with baked potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>16</p> <p>Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y zanahoria <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek, carrot and red pepper purée</i></p> <p>Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao a la vizcaína <i>Cod</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<p><i>Resumen Diario: Energía 274,8 Kcal; Hidratos 34 g; Proteínas 15,8 g; Lípidos 8,4 g.</i></p>				
<p>19</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p>Pollo con pimientos <i>Chicken with peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i></p> <p>Fusilli gratinados <i>Fusilli au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao a la vizcaína <i>Cod</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i></p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa con patatas <i>Hamburger with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22</p> <p>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i></p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Cordon Bleu con ensalada <i>Cordon Bleu with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y zanahoria <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek, carrot and red pepper purée</i></p> <p>Sopa maravilla <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with salad</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<p><i>Resumen Diario: Energía 344,4 Kcal; Hidratos 39,6 g; Proteínas 18,6 g; Lípidos 12,4 g.</i></p>				
<p>26</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i></p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p>Croquetas <i>Croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo <i>Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée</i></p> <p>Paella</p> <p>*</p> <p>Pescado empanado con ensalada <i>Breaded fish with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i></p> <p>Tallarines con verduras <i>Noodles with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i></p> <p>Sopa <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al ajillo con ensalada <i>Garlic chicken with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros y pimiento rojo <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek and red pepper purée</i></p> <p>Pasta con orégano <i>Pasta with oregano</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada <i>Grilled hake with salad</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
<p><i>Resumen Diario: Energía 363 kcal; Hidratos 41,2 g; Proteínas 16,4 g; Lípidos 10,2 g.</i></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 Nº Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
5	6	7	8	9
DÍA NO LECTIVO	Alubias estofadas * Solomillo de pollo * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Albóndigas guisadas * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Cinta de lomo con patatas * Fruta de temporada	Tallarines (sin gluten) con albahaca * Merluza a la plancha con ensalada * Yogur
12	13	14	15	16
Fideuá (sin gluten) * Tortilla francesa con ensalada * Fruta de temporada	Crema de zanahoria * Filetes rusos con salsa de 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 * Bacalao a la vizcaína * Yogur
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas * Pollo con pimientos * Fruta de temporada	Fusilli (sin gluten) gratinados * Bacalao a la vizcaína * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Hamburguesa con patatas * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Cordon Bleu con ensalada * Fruta de temporada	Sopa maravilla (sin gluten) * Tortilla de atún con ensalada * Yogur
26	27	28	29	30
Crema de verduras * Pollo con patatas * Fruta de temporada	Paella * Pescado a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	Sopa (sin gluten) * Pollo al ajillo con ensalada * Tortitas con chocolate	Pasta (sin gluten) con orégano * Merluza a la plancha con ensalada * Yogur

* 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
5 DÍA NO LECTIVO	6 Alubias estofadas * Solomillo de pollo * Fruta de temporada	7 Arroz con tomate y albahaca * Albóndigas guisadas * Fruta de temporada	8 Puré de calabaza * Cinta de lomo con patatas * Fruta de temporada	9 Tallarines con albahaca * Merluza a la andaluza con ensalada * Yogur
12 Fideuá * Tortilla francesa con ensalada * Fruta de temporada	13 Puré de zanahoria * Filetes rusos con salsa de tomate * Fruta de temporada	14 Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	15 Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	16 Macarrones a la boloñesa * Bacalao a la vizcaína * Yogur
19 Lentejas estofadas * Pollo con pimientos * Fruta de temporada	20 Fusilli con tomate * Bacalao a la vizcaína * Fruta de temporada	21 Crema de calabacín * Hamburguesa con patatas * Fruta de temporada	22 Arroz con verduras * Cordon Bleu con ensalada * Fruta de temporada	23 Sopa maravilla * Tortilla de atún con ensalada * Yogur
26 Puré de verduras * Pollo con patatas * Fruta de temporada	27 Paella * Pescado empanado con ensalada * Fruta de temporada	28 Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	29 Sopa * Pollo al ajillo con ensalada * Tortitas con chocolate	30 Pasta con orégano * Merluza a la plancha con ensalada * Yogur

l	m	x	j	v
5 DÍA NO LECTIVO	6 Alubias estofadas * Solomillo de pollo * Fruta de temporada	7 Arroz con tomate y albahaca * Albóndigas guisadas * Fruta de temporada	8 Crema de calabaza * Cinta de lomo con patatas * Fruta de temporada	9 Tallarines (sin huevo) con albahaca * Merluza a la plancha con ensalada * Yogur
12 Fideuá (sin huevo) * Filete de pollo con ensalada * Fruta de temporada	13 Crema de zanahoria * Filetes rusos con salsa de tomate * Fruta de temporada	14 Sopa de cocido (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	15 Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	16 Macarrones (sin huevo) a la boloñesa * Bacalao a la vizcaína * Yogur
19 Lentejas estofadas * Pollo con pimientos * Fruta de temporada	20 Fusilli (sin huevo) gratinados * Bacalao a la vizcaína * Fruta de temporada	21 Crema de calabacín * Hamburguesa con patatas * Fruta de temporada	22 Arroz con verduras * Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	23 Sopa maravilla (sin huevo) * Pescadilla con ensalada * Yogur
26 Crema de verduras * Pollo con patatas * Fruta de temporada	27 Paella * Pescado a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	28 Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	29 Sopa (sin huevo) * Pollo al ajillo con ensalada * Tortitas con chocolate	30 Pasta (sin huevo) con orégano * Merluza a la plancha con ensalada * Yogur

* 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				
5	DÍA NO LECTIVO	Alubias estofadas * Solomillo de pollo * Fruta de temporada	Arroz con tomate y albahaca * Albóndigas guisadas * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Cinta de lomo con patatas * Fruta de temporada	Tallarines con albahaca * Pavo a la plancha con patatas * Yogur				
12	Fideuá * Tortilla francesa con ensalada * Fruta de temporada	13	Crema de zanahoria * Filetes rusos con salsa de tomate * Fruta de temporada	14	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	15	Judías verdes con jamón * Pollo barbacoa con patatas al horno * Fruta de temporada	16	Macarrones a la boloñesa * Filete de ternera con ensalada * Yogur
19	Lentejas estofadas * Pollo con pimientos * Fruta de temporada	20	Fusilli gratinados * Lomo de cerdo con guarnición * Fruta de temporada	21	Crema de calabacín * Hamburguesa con patatas * Fruta de temporada	22	Arroz con verduras * Cordon Bleu con ensalada * Fruta de temporada	23	Sopa maravilla * Tortilla de queso con ensalada * Yogur
26	Crema de verduras * Croquetas * Fruta de temporada	27	Paella * Tortilla de jamón york con ensalada * Fruta de temporada	28	Tallarines con verduras * Hamburguesa con ensalada * Fruta de temporada	29	Sopa * Pollo al ajillo con ensalada * Tortitas con chocolate	30	Pasta con orégano * Lomo de cerdo y ensalada * Yogur

* 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	2	3	4	5
	Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Sopa <i>Soup</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 210 Kcal; Hidratos 13 g; Proteínas 17 g; Lípidos 10 g.</i>				
8	9	10	11	12
Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema <i>Cream</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 245 Kcal; Hidratos 13 g; Proteínas 19 g; Lípidos 13 g.</i>				
15	16	17	18	19
Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 248 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 19 g; Lípidos 12 g.</i>				
22	23	24	25	26
Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Crema <i>Cream</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 236 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 18 g; Lípidos 12 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**