

MENÚ COMEDOR

ABRIL

Una buena alimentación debe combinar...



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
5				
DÍA NO LECTIVO DAY OFF	Alubias estofadas <i>Bean stew</i> * Solomillo de pollo <i>Chicken sirloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate y albahaca <i>Rice with tomato sauce and basil</i> * Albóndigas guisadas <i>Meatballs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Cinta de lomo con patatas <i>Pork loin with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Tallarines con albahaca <i>Pasta with basil</i> * Merluza a la andaluza con ensalada <i>Hake with salad</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 350 Kcal; Hidratos 40,8 g; Proteínas 19,7 g; Lípidos 12 g.</i>				
12	13	14	15	16
Fideuá * Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> * Filetes rusos con salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</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>	Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i> * Bacalao a la vizcaína <i>Cod</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 338,4 Kcal; Hidratos 32,4 g; Proteínas 22,5 g; Lípidos 13 g.</i>				
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> * Pollo con pimientos <i>Chicken with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fusilli gratinados <i>Fusilli au gratin</i> * Bacalao a la vizcaína <i>Cod</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> * Hamburguesa con patatas <i>Hamburger with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Cordon Bleu con ensalada <i>Cordon Bleu with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa maravilla <i>Soup</i> * Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with salad</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 302 Kcal; Hidratos 28,4 g; Proteínas 20,2 g; Lípidos 12,2 g.</i>				
26	27	28	29	30
Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Croquetas <i>Croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella * Pescado empanado con ensalada <i>Breaded fish with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Tallarines con verduras <i>Noodles with vegetables</i> * Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa <i>Soup</i> * Pollo al ajillo con ensalada <i>Garlic chicken with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pasta con orégano <i>Pasta with oregano</i> * Merluza a la plancha con ensalada <i>Grilled hake with salad</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 324,1 kcal; Hidratos 35 g; Proteínas 20,6 g; Lípidos 11,3 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 N° Colegiado 64944.

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

* 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 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 Nº 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**