

# MENÚ COMEDOR MAYO

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	
<b>3</b>	<b>DÍA FESTIVO</b> HOLLIDAY	<b>4</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b> DAY OFF	<b>5</b>	<b>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor</b> <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Albóndigas en salsa con zanahorias</b> <i>Meatballs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b>	<b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i> <b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b>	<b>Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerro, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek and red and green pepper purée</i> <b>Raviolis con albahaca</b> <i>Pasta with basil</i> * <b>Tortilla francesa con ensalada</b> <i>Omelette with salad</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 274,4 Kcal; Hidratos 46 g; Proteínas 12 g; Lípidos 10,6 g.</i>									
<b>10</b>	<b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> <b>Sopa de picadillo</b> <i>Soup</i> * <b>Ragout de ternera con patatas al vapor</b> <i>Beef ragout with steamed potatoes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b>	<b>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor</b> <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> <b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i> * <b>Filete de pescadilla a la plancha</b> <i>Grilled whiting fillet</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</b>	<b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion and red and green pepper purée</i> <b>Alubias pintas estofadas</b> <i>Bean stew</i> * <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>13</b>	<b>Puré de lentejas, huevo, puerro, pimiento rojo y calabacín</b> <i>Lentils, egg, leek, red pepper and courgette purée</i> <b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i> * <b>Pollo asado al limón</b> <i>Herb and lemon roasted chicken</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>14</b>	<b>Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y zanahoria</b> <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek, carrot and red pepper purée</i> <b>Macarrones con tomate y queso</b> <i>Macaroni with cheese and tomato sauce</i> * <b>Merluza a la andaluza</b> <i>Hake</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 274,8 Kcal; Hidratos 34 g; Proteínas 15,8 g; Lípidos 8,4 g.</i>									
<b>17</b>	<b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> <b>Tallarines con verduras</b> <i>Pasta with vegetables</i> * <b>Bacalao a la riojana</b> <i>Cod</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b>	<b>Puré de ternera, avena, calabacín, cebolla, nabo y coliflor</b> <i>Beef, oat, courgette, onion, turnip and cauliflower purée</i> <b>Crema de puerros y patatas</b> <i>Cream of leek and potato</i> * <b>Solomillos de pavo empanados</b> <i>Breaded turkey</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b>	<b>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza</b> <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> <b>Sopa de puchero</b> <i>Soup</i> * <b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b>	<b>Puré de guisantes, caldo de verduras, puerro y huevo</b> <i>Peas, vegetable stock, leek and egg purée</i> <b>Espaguetis gratinados con queso</b> <i>Spaghetti au gratin with cheese</i> * <b>Lomo adobado a la plancha</b> <i>Grilled marinated pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b>	<b>Puré de pollo, patata, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y zanahoria</b> <i>Chicken, potato, tomato, pumpkin, leek, carrot and red pepper purée</i> <b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> * <b>Tortilla de atún</b> <i>Tuna omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 344,4 Kcal; Hidratos 39,6 g; Proteínas 18,6 g; Lípidos 12,4 g.</i>									
<b>24</b>	<b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> <b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i> * <b>Ragout de pavo con zanahoria</b> <i>Turkey ragout with carrot</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b>	<b>Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo</b> <i>Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée</i> <b>Paella</b> * <b>Filete de lenguado a la plancha</b> <i>Grilled sole fillet</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>26</b>	<b>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i> <b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b>	<b>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza</b> <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i> <b>Judías verdes al vapor con patata</b> <i>Steamed green beans with potato</i> * <b>Pollo al ajillo con ensalada</b> <i>Garlic chicken with salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b>	<b>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros y pimiento rojo</b> <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek and red pepper purée</i> <b>Espirales al pesto</b> <i>Pesto pasta</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 363 kcal; Hidratos 41,2 g; Proteínas 16,4 g; Lípidos 10,2 g.</i>									
<b>31</b>	<b>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde</b> <i>Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée</i> <b>Crema de zanahoria</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Cinta de lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin in honey and mustard sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>								
<i>Resumen Diario: Energía 246,8 kcal; Hidratos 24,6 g; Proteínas 16,4 g; Lípidos 9,2 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 N° Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
<b>3</b>  DÍA FESTIVO	<b>4</b>  DÍA NO LECTIVO	<b>5</b>  Arroz con tomate * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	<b>6</b>  Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>7</b>  Raviolis con albahaca (sin gluten) * Tortilla francesa con ensalada * Yogur
<b>10</b>  Sopa de picadillo (sin gluten) * Ragout de ternera con patatas al vapor * Fruta de temporada	<b>11</b>  Arroz tres delicias * Filete de pescadilla a la plancha * Fruta de temporada	<b>12</b>  Alubias pintas estofadas * Pavo a la plancha con queso * Fruta de temporada	<b>13</b>  Crema de calabaza * Pollo asado al limón * Fruta de temporada	<b>14</b>  Macarrones con tomate y queso (sin gluten) * Merluza a la plancha * Yogur
<b>17</b>  Tallarines con verduras (sin gluten) * Bacalao a la riojana * Fruta de temporada	<b>18</b>  Crema de puerros y patatas * Solomillos de pavo empanados (sin gluten) * Fruta de temporada	<b>19</b>  Sopa de puchero con fideos (sin gluten) * Merluza a la plancha * Fruta de temporada	<b>20</b>  Espaguetis gratinados con queso (sin gluten) * Lomo adobado a la plancha * Fruta de temporada	<b>21</b>  Lentejas estofadas * Tortilla de atún * Yogur
<b>24</b>  Crema de calabacín * Ragout de pavo con zanahoria * Fruta de temporada	<b>25</b>  Paella * Filete de lenguado a la plancha * Fruta de temporada	<b>26</b>  Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>27</b>  Judías verdes al vapor con patata * Pollo al ajillo con ensalada * Fruta de temporada	<b>28</b>  Espirales al pesto (sin gluten) * Albóndigas en salsa * Yogur
<b>31</b>  Crema de zanahoria * Cinta de lomo con miel y mostaza * 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
<p><b>3</b></p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p><b>4</b></p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Raviolis con albahaca * Tortilla francesa con ensalada * Yogur</p>
<p><b>10</b></p> <p>Sopa de picadillo * Ragout de ternera con patatas al vapor * Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz tres delicias * Filete de pescadilla a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias pintas estofadas * Pavo a la plancha con patatas panaderas * Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré de calabaza * Pollo asado al limón * Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones con tomate * Merluza a la andaluza * Yogur</p>
<p><b>17</b></p> <p>Tallarines con verduras * Bacalao a la riojana * Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de puerros y patatas * Solomillos de pavo empanados * Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de puchero * Merluza a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espaguetis gratinados * Lomo adobado a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas estofadas * Tortilla de atún * Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p>Puré de calabacín * Ragout de pavo con zanahoria * Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Paella * Filete de lenguado a la plancha * Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes al vapor con patata * Pollo al ajillo con ensalada * Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espirales al pesto * Albóndigas en salsa * Yogur</p>
<p><b>31</b></p> <p>Puré de zanahoria * Cinta de lomo con miel y mostaza * 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>3</b>  DÍA FESTIVO	<b>4</b>  DÍA NO LECTIVO	<b>5</b>  Arroz con tomate * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	<b>6</b>  Sopa de cocido (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>7</b>  Raviolis con albahaca * Pollo con ensalada * Yogur
<b>10</b>  Sopa de picadillo * Ragout de ternera con patatas al vapor * Fruta de temporada	<b>11</b>  Arroz tres delicias * Filete de pescadilla a la plancha * Fruta de temporada	<b>12</b>  Alubias pintas estofadas * Pavo a la plancha con queso * Fruta de temporada	<b>13</b>  Crema de calabaza * Pollo asado al limón * Fruta de temporada	<b>14</b>  Macarrones con tomate y queso * Merluza a la plancha * Yogur
<b>17</b>  Tallarines con verduras (sin huevo) * Bacalao a la riojana * Fruta de temporada	<b>18</b>  Crema de puerros y patatas * Solomillos de pavo empanados * Fruta de temporada	<b>19</b>  Sopa de puchero (sin huevo) * Merluza a la plancha * Fruta de temporada	<b>20</b>  Espaguetis gratinados con queso (sin huevo) * Lomo adobado a la plancha * Fruta de temporada	<b>21</b>  Lentejas estofadas * Tortilla de atún * Yogur
<b>24</b>  Crema de calabacín * Ragout de pavo con zanahoria * Fruta de temporada	<b>25</b>  Paella * Filete de lenguado a la plancha * Fruta de temporada	<b>26</b>  Sopa de cocido (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>27</b>  Judías verdes al vapor con patata * Pollo al ajillo con ensalada * Fruta de temporada	<b>28</b>  Espirales al pesto (sin huevo) * Albóndigas en salsa * Yogur
<b>31</b>  Crema de zanahoria * Cinta de lomo con miel y mostaza * 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
<b>3</b>	DÍA FESTIVO				
<b>4</b>	DÍA NO LECTIVO				
<b>5</b>			Arroz con tomate * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Raviolis con albahaca * Tortilla francesa con ensalada * Yogur
<b>10</b>	Sopa de picadillo * Ragout de ternera con patatas al vapor * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Pavo a la plancha con ensalada * Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas * Croquetas de jamón * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Pollo asado al limón * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y queso * Cinta de lomo con patatas panaderas * Yogur
<b>17</b>	Tallarines con verduras * Revuelto de champiñones y gulas * Fruta de temporada	Crema de puerros y patatas * Solomillos de pavo empanados * Fruta de temporada	Sopa de puchero * Filete de ternera con guarnición * Fruta de temporada	Espaguetis gratinados con queso * Lomo adobado a la plancha * Fruta de temporada	Lentejas estofadas * Tortilla de queso * Yogur
<b>24</b>	Crema de calabacín * Ragout de pavo con zanahoria * Fruta de temporada	Paella * Filete de ternera a la plancha * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Judías verdes al vapor con patata * Pollo al ajillo con ensalada * Fruta de temporada	Espirales al pesto * Albóndigas en salsa * Yogur
<b>31</b>	Crema de zanahoria * Cinta de lomo con miel y mostaza * 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.

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
		<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Tortilla</b> Omelette * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 209,2 Kcal; Hidratos 13 g; Proteínas 16,8 g; Lípidos 10 g.</i>				
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Crema</b> Cream * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Tortilla</b> Omelette * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Sopa</b> Soup * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 211,8 Kcal; Hidratos 11 g; Proteínas 17,2 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Crema</b> Cream * <b>Carne roja</b> Red meat * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Cereales</b> Grains * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 237,4 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 18,6 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Cereales</b> Grains * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Ensalada</b> Salad * <b>Tortilla</b> Omelette * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Carne blanca</b> White meat * <b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit	<b>Sopa</b> Soup * <b>Pescado azul</b> Blue fish * <b>Yogur</b> Yoghurt	<b>Verdura</b> Vegetables * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt
<i>Resumen Diario: Energía 228,6 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 16,4 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>31</b>				
<b>Ensalada</b> Salad * <b>Pescado blanco</b> White fish * <b>Yogur</b> Yoghurt				
<i>Resumen Diario: Energía 189 Kcal; Hidratos 10 g; Proteínas 17 g; Lípidos 9 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**