

# MENÚ COMEDOR DICIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



**Infantil (1-2-3 años):**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

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

Merienda: sándwich y zumo.

**Infantil (4-5 años):**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Merienda: sándwich y zumo.

**Primaria:**

Merienda: bocadillos variados

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**



## 1 Wednesday / Miércoles

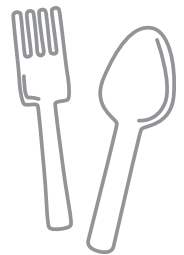
Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée / Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y verde.  
Macaroni with tomato sauce / Macarrones con tomate.  
Breaded hake / Merluza a la andaluza  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 2 Thursday / Jueves

Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée / Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo.  
Paella.  
Cheese omelette / Tortilla de queso.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 3 Friday / Viernes

Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée / Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde.  
Soup / Sopa de cocido.  
Stew / Cocido completo.  
Yoghourt / Yogur.



\*Resumen Diario: Energía 428,4 Kcal; Hidratos 64 g; Proteínas 21,5 g; Lípidos 9,6 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 Nº Colegiado MAD 00126.



6 Monday / Lunes

· Holiday · Día festivo ·

7 Tuesday / Martes

· Day off · Día no lectivo ·

8 Wednesday / Miércoles

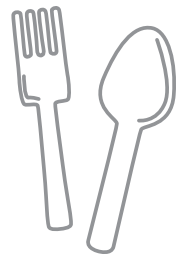
· Holiday · Día festivo ·

9 Thursday / Jueves

*Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée / Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza.*  
*Lentils stew / Lentejas.*  
*Fish fingers / Varitas de merluza.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

10 Friday / Viernes

*Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée / Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza.*  
*Rice with tomato sauce / Arroz con tomate.*  
*Veal ragout with potatoes / Ragout de ternera con patatas.*  
*Yoghourt / Yogur.*



\*Resumen Diario: Energía 400,6 Kcal; Hidratos 50,2 g; Proteínas 19,8 g; Lípidos 13,4 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 Nº Colegiado MAD 00126.



### 13 Monday / Lunes

*Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée / Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y verde.*  
*Cream of carrot soup / Crema de zanahoria.*  
*Meatballs with carrots / Albóndigas en salsa con zanahorias.*  
*Yoghourt / Yogur.*

### 14 Tuesday / Martes

*Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée / Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo.*  
*White beans / Judías blancas estofadas.*  
*Omelette / Tortilla francesa.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

### 15 Wednesday / Miércoles

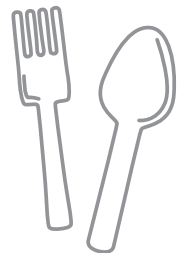
*Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée / Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde.*  
*Spaghetti bolognese / Espaguetis a la boloñesa.*  
*Sole fillet / Filete de lenguado en salsa.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

### 16 Thursday / Jueves

*Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée / Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza.*  
*Fish soup / Sopa de pescado.*  
*Roasted chicken / Pollo asado.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

### 17 Friday / Viernes

*Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée / Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza.*  
*Rice with vegetables / Arroz con verduras.*  
*Turkey ragout / Ragout de pavo.*  
*Yoghourt / Yogur.*



\*Resumen Diario: Energía 393,3 Kcal; Hidratos 47,8 g; Proteínas 22,4 g; Lípidos 12,5 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 Nº Colegiado MAD 00126.

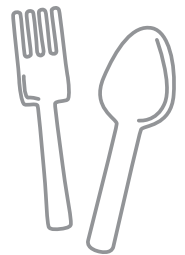


## 20 Monday / Lunes

*Hake, potato, onion, mushroom and red and green pepper purée / Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y verde.*  
*Macaroni au gratin / Macarrones gratinados.*  
*Tuna omelette / Tortilla de atún.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 21 Tuesday / Martes

*Beans, potato, cabbage, leek, red pepper and turnip purée / Puré de alubias, patata, col, puerro, pimiento rojo y nabo.*  
*Lentil stew / Lentejas riojana.*  
*Chicken fingers / Fingers de pollo.*  
*Yoghourt / Yogur.*



\*Resumen Diario: Energía 418,4 Kcal; Hidratos 62 g; Proteínas 20 g; Lípidos 10,2 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 Nº Colegiado MAD 00126.

l	m	x	j	v
		<b>1</b>  <b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i> * <b>Merluza a la andaluza</b> <i>Breaded hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b>  <b>Paella</b> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b>  <b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 590,2 Kcal; Hidratos 476 g; Proteínas 39,2 g; Lípidos 27 g.				
<b>6</b>  <b>DÍA FESTIVO</b> <i>HOLIDAY</i>	<b>7</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>DAY OFF</i>	<b>8</b>  <b>DÍA FESTIVO</b> <i>HOLIDAY</i>	<b>9</b>  <b>Lentejas</b> <i>Lentils stew</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Fish fingers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b>  <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Ragout de ternera con patatas</b> <i>Veal ragout with potatoes</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 560 Kcal; Hidratos 70 g; Proteínas 36 g; Lípidos 15 g.				
<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Albóndigas en salsa con zanahorias</b> <i>Meatballs with carrots</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>14</b>  <b>Judías blancas estofadas</b> <i>Bean stew</i> * <b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b>  <b>Espaguetis a la boloñesa</b> <i>Spaghetti bolognese</i> * <b>Filete de lenguado en salsa</b> <i>Sole fillet</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b>  <b>Sopa de pescado</b> <i>Fish soup</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b>  <b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i> * <b>Ragout de pavo</b> <i>Turkey ragout</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 320 kcal; Hidratos 25,1 g; Proteínas 26,2 g; Lípidos 12 g.				
<b>20</b>  <b>Macarrones gratinados</b> <i>Macaroni au gratin</i> * <b>Tortilla de atún</b> <i>Tuna omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b>  <b>Lentejas riojana</b> <i>Lentil stew</i> * <b>Fingers de pollo</b> <i>Chicken fingers</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>			
Resumen Diario: Energía 541 kcal; Hidratos 54,25 g; Proteínas 25,8 g; Lípidos 24,2 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 Nº Colegiado MAD 00126.

l	m	x	j	v
		<b>1</b>  Macarrones (sin gluten) con tomate * Filete de merluza a la plancha * Fruta de temporada	<b>2</b>  Paella * Tortilla de queso * Fruta de temporada	<b>3</b>  Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Yogur
<b>6</b>  DÍA FESTIVO	<b>7</b>  DÍA NO LECTIVO	<b>8</b>  DÍA FESTIVO	<b>9</b>  Lentejas * Merluza al horno * Fruta de temporada	<b>10</b>  Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Tortitas con chocolate
<b>13</b>  Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	<b>14</b>  Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada	<b>15</b>  Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	<b>16</b>  Sopa de pescado con fideos (sin gluten) * Pollo asado * Fruta de temporada	<b>17</b>  Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur
<b>20</b>  Macarrones (sin gluten) gratinados * Tortilla de atún * Fruta de temporada	<b>21</b>  Lentejas riojana * Pollo a la plancha * 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 MAD 00126.

l	m	x	j	v
		<b>1</b>  Macarrones con tomate * Merluza a la andaluza * Fruta de temporada	<b>2</b>  Paella * Tortilla de jamón cocido * Fruta de temporada	<b>3</b>  Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur (sin lactosa)
<b>6</b>  DÍA FESTIVO	<b>7</b>  DÍA NO LECTIVO	<b>8</b>  DÍA FESTIVO	<b>9</b>  Lentejas * Varitas de merluza * Fruta de temporada	<b>10</b>  Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur (sin lactosa)
<b>13</b>  Puré de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	<b>14</b>  Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada	<b>15</b>  Espaguetis a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	<b>16</b>  Sopa de pescado * Pollo asado * Fruta de temporada	<b>17</b>  Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur (sin lactosa)
<b>20</b>  Macarrones gratinados * Tortilla de atún * Fruta de temporada	<b>21</b>  Lentejas riojana * Fingers de pollo * Yogur (sin lactosa)			

\* 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 MAD 00126.



l	m	x	j	v
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Macarrones (sin huevo) con tomate * Filete de merluza a la plancha * Fruta de temporada	Paella * Ternera a la plancha * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Yogur
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Lentejas * Merluza al horno * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	Judías blancas estofadas * Cinta de lomo asada * Fruta de temporada	Espaguetis (sin huevo) a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	Sopa de pescado * Pollo asado * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur
<b>20</b>	<b>21</b>			
Macarrones (sin huevo) gratinados * Ternera con ensalada * Fruta de temporada	Lentejas riojana * Pollo a la plancha * 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 MAD 00126.

l	m	x	j	v
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Macarrones con tomate * Pechuga de pavo con ensalada * Fruta de temporada	Paella * Tortilla de queso * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Lentejas * Pollo asado * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada	Espaguetis a la boloñesa * Ternera con patatas asadas * Fruta de temporada	Sopa de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur
<b>20</b>	<b>21</b>			
Macarrones gratinados * Tortilla de jamón cocido * Fruta de temporada	Lentejas riojana * Fingers de pollo * 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 MAD 00126.

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Verdura <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</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 231 Kcal; Hidratos 12 g; Proteínas 21 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 219 Kcal; Hidratos 11 g; Proteínas 19 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Cereal <i>Grain</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Sopa o crema <i>Soup or cream</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 260 Kcal; Hidratos 16 g; Proteínas 22 g; Lípidos 12 g.</i>				
<b>20</b>	<b>21</b>			
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 245 Kcal; Hidratos 12 g; Proteínas 20 g; Lípidos 13 g.</i>				

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 <b>Cereales y derivados</b>	<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)	Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales	Alimentos <b>energéticos</b>
 <b>Frutas, hortalizas y verduras</b>	<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)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos <b>reguladores</b> de funciones internas
 <b>Lácteos</b>	<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)	Proteína Calcio	Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)
 <b>Carnes, pescados, marisco y huevos</b>	<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>	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)
 <b>Aceites, grasas y dulces</b>	<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)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Alimentos <b>energéticos</b>

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**