

MENÚ COMEDOR DICIEMBRE

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
		1	2	3
		Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i> * Merluza a la andaluza <i>Breaded hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 590,2 Kcal; Hidratos 476 g; Proteínas 39,2 g; Lípidos 27 g.				
6	7	8	9	10
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Lentejas <i>Lentils stew</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Ragout de ternera con patatas <i>Veal ragout with potatoes</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 560 Kcal; Hidratos 70 g; Proteínas 36 g; Lípidos 15 g.				
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> * Albóndigas en salsa con zanahorias <i>Meatballs with carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas estofadas <i>Bean stew</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i> * Filete de lenguado en salsa <i>Sole fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de pescado <i>Fish soup</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Ragout de pavo <i>Turkey ragout</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
Resumen Diario: Energía 320 kcal; Hidratos 25,1 g; Proteínas 26,2 g; Lípidos 12 g.				
20	21			
Macarrones gratinados <i>Macaroni au gratin</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas riojana <i>Lentil stew</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Yogur <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
		1 Macarrones (sin gluten) con tomate * Filete de merluza a la plancha * Fruta de temporada	2 Paella * Tortilla de queso * Fruta de temporada	3 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Yogur
6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas * Merluza al horno * Fruta de temporada	10 Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Tortitas con chocolate
13 Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	14 Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada	15 Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	16 Sopa de pescado con fideos (sin gluten) * Pollo asado * Fruta de temporada	17 Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur
20 Macarrones (sin gluten) gratinados * Tortilla de atún * Fruta de temporada	21 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
		1 Macarrones con tomate * Merluza a la andaluza * Fruta de temporada	2 Paella * Tortilla de jamón cocido * Fruta de temporada	3 Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur (sin lactosa)
6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas * Varitas de merluza * Fruta de temporada	10 Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur (sin lactosa)
13 Puré de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	14 Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada	15 Espaguetis a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	16 Sopa de pescado * Pollo asado * Fruta de temporada	17 Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur (sin lactosa)
20 Macarrones gratinados * Tortilla de atún * Fruta de temporada	21 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
		1 Macarrones (sin huevo) con tomate * Filete de merluza a la plancha * Fruta de temporada	2 Paella * Ternera a la plancha * Fruta de temporada	3 Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Yogur
6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas * Merluza al horno * Fruta de temporada	10 Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur
13 Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada	14 Judías blancas estofadas * Cinta de lomo asada * Fruta de temporada	15 Espaguetis (sin huevo) a la boloñesa * Filete de lenguado en salsa * Fruta de temporada	16 Sopa de pescado * Pollo asado * Fruta de temporada	17 Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur
20 Macarrones (sin huevo) gratinados * Ternera con ensalada * Fruta de temporada	21 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
		<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">1</div> <p>Macarrones con tomate * Pechuga de pavo con ensalada * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">2</div> <p>Paella * Tortilla de queso * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">3</div> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur</p>
<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div> <p>DÍA FESTIVO</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">7</div> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <p>DÍA FESTIVO</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">9</div> <p>Lentejas * Pollo asado * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">10</div> <p>Arroz con tomate * Ragout de ternera con patatas * Yogur</p>
<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">13</div> <p>Crema de zanahoria * Albóndigas en salsa con zanahorias * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">14</div> <p>Judías blancas estofadas * Tortilla francesa * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">15</div> <p>Espaguetis a la boloñesa * Ternera con patatas asadas * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">16</div> <p>Sopa de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">17</div> <p>Arroz con verduras * Ragout de pavo * Yogur</p>
<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">20</div> <p>Macarrones gratinados * Tortilla de jamón cocido * Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">21</div> <p>Lentejas riojana * Fingers de pollo * 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 MAD 00126.

		1	2	3
		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>				
6	7	8	9	10
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>				
13	14	15	16	17
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>				
20	21			
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
 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**