

# MENÚ COMEDOR SCHOOL & SPORTS

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



i	m	x	j	v
<b>27</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Helado <i>Ice cream</i>	<b>28</b> Sopa maravilla <i>Vegetable noodle soup</i> * Filete de merluza a la romana <i>Breaded hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> * Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> Macarrones con chorizo <i>Macaroni with sausages</i> * Pollo en pepitoria <i>Chicken in pepitoria</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>1</b> Lentejas riojana <i>Lentils stew</i> * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> * Bizcocho de chocolate / Fruta <i>Chocolate cake / Fruit</i>
<i>Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.</i>				
<b>4</b> Espaguetis gratinados <i>Spaghetti au gratin</i> * Pescadilla rebozada con ensalada <i>Breaded hake with salad</i> * Helado <i>Ice cream</i>	<b>5</b> Puré de hortalizas <i>Vegetable purée</i> * Filete de pavo en salsa <i>Turkey loin in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b> Paella * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> Sopa de pescado con estrellitas <i>Fish soup with pasta</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Tortitas con sirope / Fruta <i>Pancakes with syrup / Fruit</i>
<i>Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.</i>				
<b>11</b> Lentejas <i>Lentils</i> * Tortilla con jamón <i>Ham omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</b> Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>13</b> Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> * Pollo asado con ensalada <i>Roasted chicken with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>14</b> Tallarines con queso <i>Pasta with cheese</i> * Lenguado a la andaluza <i>Sole</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> Crema de puerros <i>Cream of leek soup</i> * Flamenquines con ensalada <i>Breaded ham and cheese rolls with salad</i> * Helado <i>Ice cream</i>
<i>Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.</i>				
<b>18</b> Fideuá * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Cinta de lomo empanada <i>Breaded pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> Sopa de puchero con fideos <i>Stew soup with noodles</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>	<b>22</b> Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> * Pizza * Helado <i>Ice cream</i>
<i>Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.</i>				
<b>25</b> DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	<b>26</b> Paella * Filete ruso con ensalada <i>Hamburger with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b> Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i> * Empanadillas de atún <i>Tuna pasties</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> Crema de verduras con picatostes <i>Cream of vegetable soup with croutons</i> * Pollo al horno <i>Oven-baked chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> Judías verdes con patatas <i>Green beans and potatoes</i> * Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> * Helado <i>Ice cream</i>
<i>Resumen Diario: Energía 349,2 kcal; Hidratos 28,55 g; Proteínas 18,83 g; Lípidos 17,3 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 MAD 00126.

l

m

x

j

v

27

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas en salsa  
\*  
Helado

28

Sopa maravilla (sin gluten)  
\*  
Filete de merluza a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

29

Crema de calabacín  
\*  
Tortilla de patata con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

30

Macarrones (sin gluten)  
con chorizo  
\*  
Pollo en pepitoria  
\*  
Fruta de temporada

1

Lentejas riojana  
\*  
Pescado a la plancha  
\*  
Tarta de chocolate (sin gluten)

Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.

4

Espaguetis (sin gluten)  
gratinados  
\*  
Pescadilla a la plancha  
con ensalada  
\*  
Helado

5

Puré de hortalizas  
\*  
Filete de pavo en salsa  
\*  
Fruta de temporada

6

Paella  
\*  
Tortilla de atún  
\*  
Fruta de temporada

7

Judías blancas estofadas  
\*  
Filete de pavo con patatas  
\*  
Fruta de temporada

8

Sopa de pescado  
con estrellitas (sin gluten)  
\*  
Cinta de lomo a la plancha  
\*  
Tortitas de avena con sirope  
/ Fruta

Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.

11

Lentejas  
\*  
Tortilla con jamón  
\*  
Fruta de temporada

12

Arroz tres delicias  
\*  
Hamburguesa  
\*  
Fruta de temporada

13

Sopa de picadillo (sin gluten)  
\*  
Pollo asado con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

14

Tallarines (sin gluten) con queso  
\*  
Lenguado a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

15

Crema de puerros  
\*  
Rollitos de queso y jamón  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.

18

Fideuá (sin gluten)  
\*  
Pescado a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

19

Puré de verduras  
\*  
Cinta de lomo  
\*  
Fruta de temporada

20

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas a la jardinera  
\*  
Fruta de temporada

21

Sopa de puchero  
con fideos (sin gluten)  
\*  
Pollo asado  
\*  
Yogur

22

Lentejas con verduras  
\*  
Pizza (sin gluten)  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.

25

DÍA FESTIVO  
HOLIDAY

26

Paella  
\*  
Merluza a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

27

Macarrones (sin gluten)  
con tomate  
\*  
Rollitos de queso y jamón  
\*  
Fruta de temporada

28

Crema de verduras  
\*  
Pollo al horno  
\*  
Fruta de temporada

29

Judías verdes con patatas  
\*  
Hamburguesa con tomate  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 349,2 kcal; Hidratos 28,55 g; Proteínas 18,83 g; Lípidos 17,3 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

27

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas en salsa  
\*  
Helado (sin lactosa)

28

Sopa maravilla  
\*  
Filete de merluza a la romana  
\*  
Fruta de temporada

29

Puré de calabacín  
\*  
Tortilla de patata con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

30

Macarrones con chorizo  
\*  
Pollo en pepitoria  
\*  
Fruta de temporada

1

Lentejas riojana  
\*  
Varitas de pescado  
\*  
Bizcocho de chocolate  
(sin lactosa) / Fruta

Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.

4

Espaguetis con tomate  
\*  
Pescadilla rebozada  
con ensalada  
\*  
Helado (sin lactosa)

5

Puré de hortalizas  
\*  
Filete de pavo en salsa  
\*  
Fruta de temporada

6

Paella  
\*  
Tortilla de atún  
\*  
Fruta de temporada

7

Judías blancas estofadas  
\*  
Croquetas de jamón  
\*  
Fruta de temporada

8

Sopa de pescado con estrellitas  
\*  
Cinta de lomo a la plancha  
\*  
Tortitas con sirope / Fruta

Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.

11

Lentejas  
\*  
Tortilla con jamón  
\*  
Fruta de temporada

12

Arroz tres delicias  
\*  
Hamburguesa  
\*  
Fruta de temporada

13

Sopa de picadillo  
\*  
Pollo asado con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

14

Tallarines con queso (sin lactosa)  
\*  
Lenguado a la andaluza  
\*  
Fruta de temporada

15

Crema de puerros  
\*  
Flamenquines con ensalada  
\*  
Helado (sin lactosa)

Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.

18

Fideuá  
\*  
Varitas de pescado  
\*  
Fruta de temporada

19

Puré de verduras  
\*  
Cinta de lomo empanada  
\*  
Fruta de temporada

20

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas a la jardinera  
\*  
Fruta de temporada

21

Sopa de puchero con fideos  
\*  
Pollo asado  
\*  
Fruta de temporada

22

Lentejas con verduras  
\*  
Pizza barbacoa  
\*  
Helado (sin lactosa)

Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.

25

DÍA FESTIVO  
HOLIDAY

26

Paella  
\*  
Merluza a la romana  
\*  
Fruta de temporada

27

Macarrones con tomate  
\*  
Empanadillas de atún  
\*  
Fruta de temporada

28

Puré de verduras  
con picatostes  
\*  
Pollo al horno  
\*  
Fruta de temporada

29

Judías verdes con patatas  
\*  
Hamburguesa con tomate  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 349,2 kcal; Hidratos 28,55 g; Proteínas 18,83 g; Lípidos 17,3 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

27

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas en salsa  
\*  
Helado

28

Sopa maravilla  
con fideos (sin huevo)  
\*  
Filete de merluza a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

29

Crema de calabacín  
\*  
Filete de ternera con patatas  
\*  
Fruta de temporada

30

Macarrones (sin huevo)  
con chorizo  
\*  
Pollo en pepitoria  
\*  
Fruta de temporada

1

Lentejas riojana  
\*  
Pescado a la plancha  
\*  
Gelatina

Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.

4

Espaguetis (sin huevo)  
gratinados  
\*  
Pescadilla a la plancha  
con ensalada  
\*  
Helado

5

Puré de hortalizas  
\*  
Filete de pavo en salsa  
\*  
Fruta de temporada

6

Paella  
\*  
Cinta de lomo adobado  
\*  
Fruta de temporada

7

Judías blancas estofadas  
\*  
Pollo asado con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

8

Sopa de pescado  
con estrellitas (sin huevo)  
\*  
Cinta de lomo a la plancha  
\*  
Gelatina

Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.

11

Lentejas  
\*  
Filete de pavo con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

12

Arroz tres delicias  
\*  
Hamburguesa  
\*  
Fruta de temporada

13

Sopa de picadillo (sin huevo)  
\*  
Pollo asado con ensalada  
\*  
Fruta de temporada

14

Tallarines (sin huevo) con queso  
\*  
Lenguado a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

15

Crema de puerros  
\*  
Rollitos de jamón y queso  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.

18

Fideuá (sin huevo)  
\*  
Pescado a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

19

Puré de verduras  
\*  
Cinta de lomo empanada  
\*  
Fruta de temporada

20

Arroz con tomate  
\*  
Albóndigas a la jardinera  
\*  
Fruta de temporada

21

Sopa de puchero  
con fideos (sin huevo)  
\*  
Pollo asado  
\*  
Fruta de temporada

22

Lentejas con verduras  
\*  
Pizza  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.

25

DÍA FESTIVO  
HOLIDAY

26

Paella  
\*  
Merluza a la plancha  
\*  
Fruta de temporada

27

Macarrones (sin huevo)  
con tomate  
\*  
Rollitos de queso y jamón  
\*  
Fruta de temporada

28

Crema de verduras  
con picatostes  
\*  
Pollo al horno  
\*  
Fruta de temporada

29

Judías verdes con patatas  
\*  
Hamburguesa con tomate  
\*  
Helado

Resumen Diario: Energía 349,2 kcal; Hidratos 28,55 g; Proteínas 18,83 g; Lípidos 17,3 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 N° Colegiado MAD 00126.

l

m

x

j

v

<b>27</b> Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Helado	<b>28</b> Sopa maravilla * Filete de pavo con patatas * Fruta de temporada	<b>29</b> Crema de calabacín * Tortilla de patata con ensalada * Fruta de temporada	<b>30</b> Macarrones con chorizo * Pollo en pepitoria * Fruta de temporada	<b>1</b> Lentejas riojana * Revuelto de ajetes con champiñones * Bizcocho de chocolate / Fruta
--	---	--	---	--

Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.

<b>4</b> Espaguetis gratinados * Varitas de pollo * Helado	<b>5</b> Puré de hortalizas * Filete de pavo en salsa * Fruta de temporada	<b>6</b> Paella * Tortilla de queso * Fruta de temporada	<b>7</b> Judías blancas estofadas * Croquetas de jamón * Fruta de temporada	<b>8</b> Sopa de pescado con estrellitas * Cinta de lomo a la plancha * Tortitas con sirope / Fruta
---	---	---	--	--

Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.

<b>11</b> Lentejas * Tortilla con jamón * Fruta de temporada	<b>12</b> Arroz tres delicias * Hamburguesa * Fruta de temporada	<b>13</b> Sopa de picadillo * Pollo asado con ensalada * Fruta de temporada	<b>14</b> Tallarines con queso * Cinta de lomo adobado * Fruta de temporada	<b>15</b> Crema de puerros * Flamenquines con ensalada * Helado
---	---	--	--	--

Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.

<b>18</b> Fideuá * Filete de ternera con guarnición * Fruta de temporada	<b>19</b> Puré de verduras * Cinta de lomo empanada * Fruta de temporada	<b>20</b> Arroz con tomate * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada	<b>21</b> Sopa de puchero con fideos * Pollo asado * Fruta de temporada	<b>22</b> Lentejas con verduras * Pizza * Helado
--	---	--	--	---

Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.

<b>25</b> DÍA FESTIVO HOLIDAY	<b>26</b> Paella * Filete de pavo con ensalada * Fruta de temporada	<b>27</b> Macarrones con tomate * Empanadillas de carne * Fruta de temporada	<b>28</b> Crema de verduras con picatostes * Pollo al horno * Fruta de temporada	<b>29</b> Judías verdes con patatas * Hamburguesa con tomate * Helado
-------------------------------------	--	---	--	--

Resumen Diario: Energía 349,2 kcal; Hidratos 28,55 g; Proteínas 18,83 g; Lípidos 17,3 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 N° Colegiado MAD 00126.

l	m	x	j	v
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 233,9 Kcal; Hidratos 13,2 g; Proteínas 19,4 g; Lípidos 11,5 g.</i>				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 234,6 Kcal; Hidratos 13,6 g; Proteínas 17,6 g; Lípidos 12,2 g.</i>				
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 241 kcal; Hidratos 15,2 g; Proteínas 17,6 g; Lípidos 12,2 g.</i>				
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Crema <i>Cream</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 223,8 kcal; Hidratos 13,2 g; Proteínas 18 g; Lípidos 11 g.</i>				
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	Crema <i>Cream</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 228,5 kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 17,25 g; Lípidos 10,5 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 MAD 00126.

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...
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**