

MENÚ

COMEDOR

SCHOOL & SPORTS

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

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

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
<i>Resumen Diario: Energía 396,4 Kcal; Hidratos 47,9 g; Proteínas 18,7 g; Lípidos 13,7 g.</i>					
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
<i>Resumen Diario: Energía 373,2 Kcal; Hidratos 31,1 g; Proteínas 26,6 g; Lípidos 15,3 g.</i>					
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
<i>Resumen Diario: Energía 435,8 kcal; Hidratos 41,1 g; Proteínas 28,5 g; Lípidos 17,2 g.</i>					
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
<i>Resumen Diario: Energía 401,6 kcal; Hidratos 48,5 g; Proteínas 22,92 g; Lípidos 12,86 g.</i>					
25	DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	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
<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 * Filete de pavo con patatas * Fruta de temporada	29 Crema de calabacín * Tortilla de patata con ensalada * Fruta de temporada	30 Macarrones con chorizo * Pollo en pepitoria * Fruta de temporada	1 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.

4 Espaguetis gratinados * Varitas de pollo * Helado	5 Puré de hortalizas * Filete de pavo en salsa * Fruta de temporada	6 Paella * Tortilla de queso * 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 * Cinta de lomo adobado * Fruta de temporada	15 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.

18 Fideuá * Filete de ternera con guarnición * 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 * 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 * Filete de pavo con ensalada * Fruta de temporada	27 Macarrones con tomate * Empanadillas de carne * 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
27	28	29	30	1
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>				
4	5	6	7	8
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>				
11	12	13	14	15
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>				
18	19	20	21	22
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>				
25	26	27	28	29
	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>Cereales y derivados</p>	<p>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)</p>	<p>Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales</p>	<p>Alimentos energéticos</p>
 <p>Frutas, hortalizas y verduras</p>	<p>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)</p>	<p>Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes</p>	<p>Alimentos reguladores de funciones internas</p>
 <p>Lácteos</p>	<p>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)</p>	<p>Proteína Calcio</p>	<p>Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)</p>
 <p>Carnes, pescados, marisco y huevos</p>	<p>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</p>	<p>Proteína Vitaminas Minerales</p>	<p>Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)</p>
 <p>Aceites, grasas y dulces</p>	<p>Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>	<p>Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales</p>	<p>Alimentos energéticos</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**