

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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**



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 5 Monday / Lunes

Rice with tomato sauce / Arroz con tomate.  
Hamburger with salad / Hamburguesa con ensalada.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 6 Tuesday / Martes

Pasta with vegetables / Pasta con vegetales.  
Breaded hake / Merluza a la romana.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 7 Wednesday / Miércoles

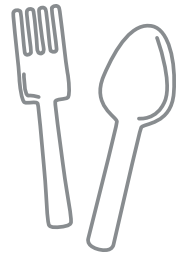
Soup with pasta / Sopa de estrellitas.  
Turkey ragout and vegetables / Ragout de pavo con verduras.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 8 Thursday / Jueves

Lentils stew / Lentejas riojana.  
French omelette with salad / Tortilla francesa con ensalada.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 9 Friday / Viernes

Spaghetti au gratin / Espaguetis gratinados.  
Roasted pork loin with salad / Lomo asado con ensalada.  
Yoghourt / Yogur.

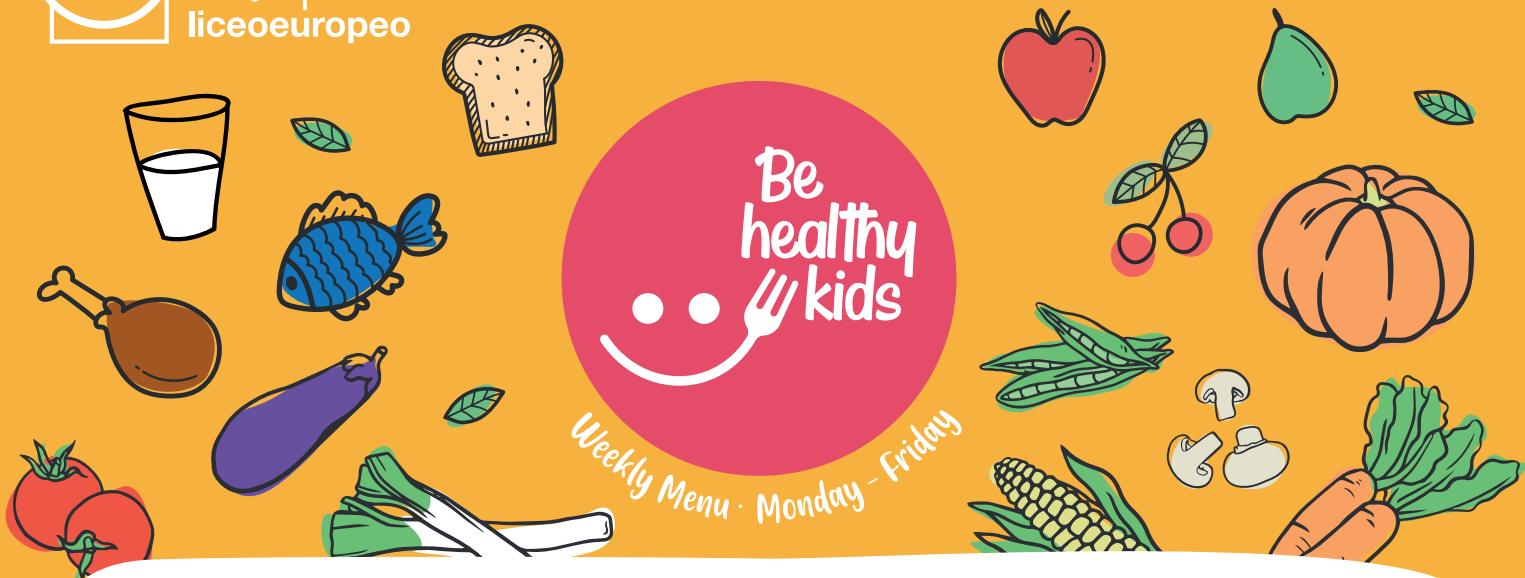


\*Resumen Diario: 412 KCAL; 56,65 G HDC; 13,73 G GRASAS; 15,45 G PROT

\* 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 CV 00244.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 12 Monday / Lunes

Three delights rice / Arroz tres delicias.  
Cheese omelette / Tortilla de queso.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 13 Tuesday / Martes

Vegetable stew / Menestra de verduras.  
Chicken drumsticks in sauce / Muslitos de pollo en salsa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 14 Wednesday / Miércoles

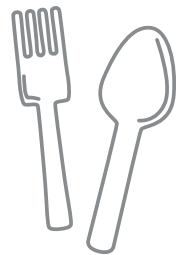
Bean stew / Alubias estofadas.  
Spanish omelette with salad / Tortilla de patata con ensalada.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 15 Thursday / Jueves

Pasta with tomato sauce / Tallarines con tomate.  
Breaded whiting / Pescadilla rebozada.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 16 Friday / Viernes

Courgette purée / Puré de calabacín.  
Beef ragout and vegetables / Ragout de ternera con verduras estofadas.  
Yoghurt / Yogur.

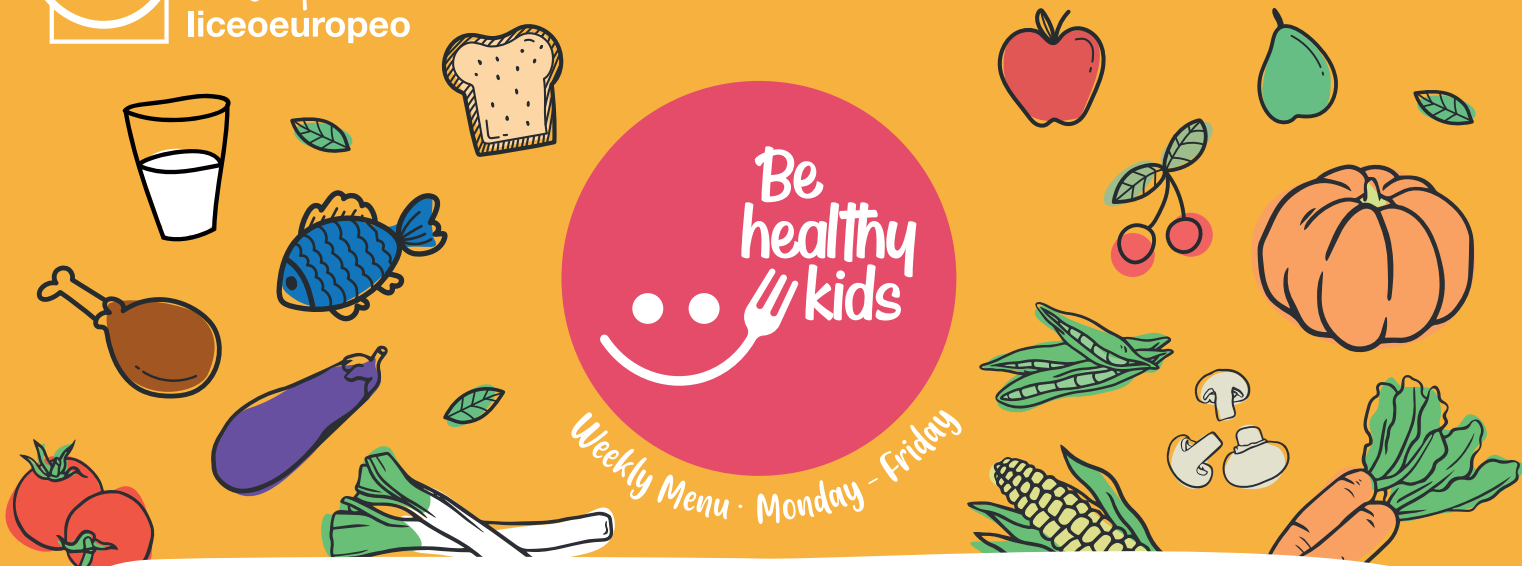


\*Resumen Diario: 451 KCAL; 61,87 G HDC; 15 G GRASAS; 16,87 G PROT

\* 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 CV 00244.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 19 Monday / Lunes

Green beans and potatoes / Judías verdes con patatas.  
Oven-baked fish / Pescado al horno.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 20 Tuesday / Martes

Cream of carrot soup / Crema de zanahoria.  
Grilled loin strip / Cinta de lomo a la plancha.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 21 Wednesday / Miércoles

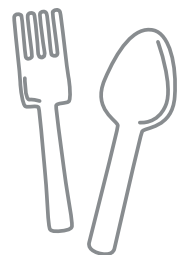
Rice with tomato sauce / Arroz con tomate.  
Chicken with vegetables / Pollo con verduras.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 22 Thursday / Jueves

Soup / Sopa de cocido.  
Stew / Cocido completo.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 23 Friday / Viernes

Fideuá.  
Megrin / Gallo a la andaluza.  
Yoghourt / Yogur.



\*Resumen Diario: 486 KCAL; 66,8 G HDC; 16,2 G GRASAS; 18,2 G PROT

\* 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 CV 00244.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 26 Monday / Lunes

*Lentils stew / Lentejas estofadas.*

*Ham croquettes with salad / Croquetas de jamón con ensalada.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 27 Tuesday / Martes

*Paella.*

*Fresh sausages with mashed potatoes / Salchichas frescas con puré.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 28 Wednesday / Miércoles

*Vegetable purée / Puré de verduras.*

*Meatballs with tomato sauce / Albóndigas con tomate.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 29 Thursday / Jueves

*Vegetables stew / Menestra a la navarra.*

*Hake / Merluza a la andaluza.*

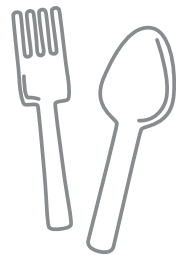
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 30 Friday / Viernes

*Spaghetti with vegetables / Espaguetis con verduras.*

*Oven-baked chicken leg quarters / Muslos de pollo al horno.*

*Yoghurt / Yogur.*



\*Resumen Diario: 497 KCAL; 68,33 G HDC; 16,5 G GRASAS; 18,63 G PROT

\* 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 CV 00244.

| i  | m   | x   | j  | v  |
|--|---|---|--|--|
| <b>5</b>   | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   |
| <p><b>Arroz con tomate</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Hamburguesa con ensalada</b><br/><i>Hamburger with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>     | <p><b>Pasta con vegetales</b><br/><i>Pasta with vegetables</i></p> <p><b>Merluza a la romana</b><br/><i>Breaded hake</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                 | <p><b>Sopa de estrellitas</b><br/><i>Soup with pasta</i></p> <p><b>Ragout de pavo con verduras</b><br/><i>Turkey ragout and vegetables</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Lentejas riojana</b><br/><i>Lentils stew</i></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b><br/><i>French omelette with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Espaguetis gratinados</b><br/><i>Spaghetti au gratin</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b><br/><i>Roasted pork loin with salad</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p>             |
| 412 KCAL; 56,65 G HDC; 13,73 G GRASAS; 15,45 G PROT  |   |   |  |  |
| <b>12</b>  | <b>13</b>   | <b>14</b>   | <b>15</b>  | <b>16</b>  |
| <p><b>Arroz tres delicias</b><br/><i>Three delights rice</i></p> <p><b>Tortilla de queso</b><br/><i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                 | <p><b>Menestra de verduras</b><br/><i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Muslitos de pollo en salsa</b><br/><i>Chicken drumsticks in sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Alubias estofadas</b><br/><i>Bean stew</i></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b><br/><i>Spanish omelette with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>      | <p><b>Tallarines con tomate</b><br/><i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p><b>Pescadilla rebozada</b><br/><i>Breaded whiting</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>       | <p><b>Puré de calabacín</b><br/><i>Courgette purée</i></p> <p><b>Ragout de ternera con verduras estofadas</b><br/><i>Beef ragout and vegetables</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p>      |
| 451 KCAL; 61,87 G HDC; 15 G GRASAS; 16,87 G PROT   |   |   |  |  |
| <b>19</b>  | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>  |
| <p><b>Judías verdes con patatas</b><br/><i>Green beans and potatoes</i></p> <p><b>Pescado al horno</b><br/><i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>       | <p><b>Crema de zanahoria</b><br/><i>Cream of carrot soup</i></p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b><br/><i>Grilled loin strip</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>      | <p><b>Arroz con tomate</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Pollo con verduras</b><br/><i>Chicken with vegetables</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>           | <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Soup</i></p> <p><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Fideuá</b></p> <p><b>Gallo a la andaluza</b><br/><i>Megrin</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p>   |
| 486 KCAL; 66,8 G HDC; 16,2 G GRASAS; 18,2 G PROT   |   |   |  |  |
| <b>26</b>  | <b>27</b>   | <b>28</b>   | <b>29</b>  | <b>30</b>  |
| <p><b>Lentejas estofadas</b><br/><i>Lentils stew</i></p> <p><b>Croquetas de jamón con ensalada</b><br/><i>Ham croquettes with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Paella</b></p> <p><b>Salchichas frescas con puré</b><br/><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                | <p><b>Puré de verduras</b><br/><i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Albóndigas con tomate</b><br/><i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>           | <p><b>Menestra a la navarra</b><br/><i>Vegetables stew</i></p> <p><b>Merluza a la andaluza</b><br/><i>Hake</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p>   | <p><b>Espaguetis con verduras</b><br/><i>Spaghetti with vegetables</i></p> <p><b>Muslos de pollo al horno</b><br/><i>Oven-baked chicken leg quarters</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p> |
| 497 KCAL; 68,33 G HDC; 16,5 G GRASAS; 18,63 G PROT   |   |   |  |  |

\* 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 CV 00244.

| l   | m  | x  | j   | v   |
|---|--|--|---|---|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
| Arroz con tomate<br>*<br>Pescado a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada      | Crema de puerros<br>*<br>Huevos revueltos con jamón<br>*<br>Fruta de temporada     | Acelgas con patatas<br>*<br>Ragout de pavo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada   | Garbanzos estofados<br>*<br>Tortilla francesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada         | Ensalada<br>*<br>Lomo asado con ensalada<br>*<br>Yogur                            |
| <i>475 KCAL; 65,3 HDC; 15,8 G GRASAS; 17,8 G PROT</i>                         |  |  |   |   |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>   |
| Arroz tres delicias<br>*<br>Tortilla de queso<br>*<br>Fruta de temporada      | Menestra de verduras<br>*<br>Muslitos de pollo en salsa<br>*<br>Fruta de temporada | Alubias estofadas<br>*<br>Tortilla de patata con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Tallarines (sin gluten)<br>con tomate<br>*<br>Roti de pavo<br>*<br>Fruta de temporada         | Puré de calabacín<br>*<br>Ragout de ternera<br>con verdura estofada<br>*<br>Yogur |
| <i>516 KCAL; 70,95 G HDC; 17,2 G GRASAS; 19,35 G PROT</i>                     |  |  |   |   |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>   | <b>23</b>   |
| Judías verdes con patatas<br>*<br>Pescado al horno<br>*<br>Fruta de temporada | Crema de zanahoria<br>*<br>Cinta de lomo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada   | Arroz con tomate<br>*<br>Pollo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada               | Sopa de cocido<br>con fideos (sin gluten)<br>*<br>Tortilla de atún<br>*<br>Fruta de temporada | Fideuá (sin gluten)<br>*<br>Magro con tomate<br>*<br>Yogur                        |
| <i>483 KCAL; 66,4 G HDC; 16,1 G GRASAS; 18,12 G PROT</i>                      |  |  |   |   |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>   | <b>30</b>   |
| Champiñones al ajillo<br>*<br>Tortilla de patata<br>*<br>Fruta de temporada   | Paella<br>*<br>Escalope de pescado<br>(sin gluten)<br>*<br>Fruta de temporada      | Puré de verduras<br>*<br>Tortilla francesa con queso<br>*<br>Fruta de temporada      | Menestra a la navarra<br>*<br>Atún con pasta (sin gluten)<br>*<br>Fruta de temporada          | Guisantes con jamón<br>*<br>Muslos de pollo al horno<br>*<br>Yogur                |
| <i>467 KCAL; 64,21 G HDC; 15,56 G GRASAS; 17,51 G PROT</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 CV 00244.

| l   | m  | x  | j  | v  |
|---|--|--|--|--|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   |
| Arroz con tomate<br>*<br>Hamburguesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada            | Crema de puerros<br>*<br>Merluza a la romana<br>*<br>Fruta de temporada            | Sopa de estrellitas<br>*<br>Ragout de pavo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada   | Lentejas riojana<br>*<br>Tortilla francesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Espaguetis boloñesa<br>*<br>Lomo asado con ensalada<br>*<br>Yogur (sin lactosa)                |
| <i>399 KCAL; 54,86 G HDC; 13,3 G GRASAS; 14,9 G PROT</i>                                |  |  |  |  |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  |
| Arroz tres delicias<br>*<br>Escalope de pescado con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Menestra de verduras<br>*<br>Muslitos de pollo en salsa<br>*<br>Fruta de temporada | Alubias estofadas<br>*<br>Tortilla de patata con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Tallarines con tomate<br>*<br>Pescadilla rebozada<br>*<br>Fruta de temporada       | Puré de calabacín<br>*<br>Ragout de ternera con verduras estofadas<br>*<br>Yogur (sin lactosa) |
| <i>451 KCAL; 61,87 G HDC; 15 G GRASAS; 16,87 G PROT</i>                                 |  |  |  |  |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>  |
| Judías verdes con patatas<br>*<br>Pescado al horno<br>*<br>Fruta de temporada           | Crema de zanahoria<br>*<br>Cinta de lomo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada   | Arroz con tomate<br>*<br>Pollo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada               | Sopa de cocido<br>*<br>Cocido completo<br>*<br>Fruta de temporada                  | Fideuá<br>*<br>Gallo a la andaluza<br>*<br>Yogur (sin lactosa)                                 |
| <i>497 KCAL; 68,33 G HDC; 16,5 G GRASAS; 18,63 G PROT</i>                               |  |  |  |  |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>  |
| Lentejas estofadas<br>*<br>Tortilla de patata<br>*<br>Fruta de temporada                | Paella<br>*<br>Salchichas frescas con puré<br>*<br>Fruta de temporada              | Puré de verduras<br>*<br>Albóndigas con tomate<br>*<br>Fruta de temporada            | Menestra a la navarra<br>*<br>Merluza a la andaluza<br>*<br>Fruta de temporada     | Espaguetis con verduras<br>*<br>Muslos de pollo al horno<br>*<br>Yogur (sin lactosa)           |
| <i>444 KCAL; 61 G HDC; 14,8 G GRASAS; 16,65 G PROT</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 CV 00244.



l

m

x

j

v

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
| Arroz con tomate<br>*<br>Hamburguesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada        | Crema de puerros<br>*<br>Pescado a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada           | Acelgas con patatas<br>*<br>Ragout de pavo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada | Lentejas riojana<br>*<br>Pescado con tomate<br>*<br>Fruta de temporada      | Patatas guisadas<br>*<br>Lomo asado con ensalada<br>*<br>Yogur                      |
| <i>437 KCAL; 60 G HDC; 14,5 G GRASAS; 16,38 G PROT</i>                              |  |  |   |   |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>   |
| Arroz tres delicias<br>*<br>Filete de pollo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada | Menestra de verduras<br>*<br>Muslitos de pollo en salsa<br>*<br>Fruta de temporada | Alubias estofadas<br>*<br>Varitas de merluza<br>*<br>Fruta de temporada            | Ensalada<br>*<br>Roti de pavo con patatas<br>*<br>Fruta de temporada        | Puré de calabacín<br>*<br>Ragout de ternera<br>con verduras estofadas<br>*<br>Yogur |
| <i>478 KCAL; 65,7 G HDC; 15,9 G GRASAS; 17,9 G PROT</i>                             |  |  |   |   |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>   | <b>23</b>   |
| Judías verdes con patatas<br>*<br>Pescado al horno<br>*<br>Fruta de temporada       | Crema de zanahoria<br>*<br>Cinta de lomo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada   | Arroz con tomate<br>*<br>Pollo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada             | Garbanzos estofados<br>*<br>Pescado a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza<br>*<br>Magro con tomate<br>*<br>Yogur                            |
| <i>454 KCAL; 62 G HDC; 15,1 G GRASAS; 17 G PROT</i>                                 |  |  |   |   |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>   | <b>30</b>   |
| Lentejas estofadas<br>*<br>Pollo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada            | Paella<br>*<br>Salchichas frescas con puré<br>*<br>Fruta de temporada              | Puré de verduras<br>*<br>Albóndigas con tomate<br>*<br>Fruta de temporada          | Menestra a la navarra<br>*<br>Varitas de merluza<br>*<br>Fruta de temporada | Guisantes con jamón<br>*<br>Muslos de pollo al horno<br>con patatas<br>*<br>Yogur   |
| <i>461 KCAL; 55 G HDC; 15,3 G GRASAS; 17,2 G PROT</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 CV 00244.

l

m

x

j

v

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   |
| Arroz con tomate<br>*<br>Hamburguesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada        | Pasta con vegetales<br>*<br>Huevos revueltos con jamón<br>*<br>Fruta de temporada              | Sopa de estrellitas<br>*<br>Ragout de pavo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada   | Lentejas riojana<br>*<br>Tortilla francesa con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Espaguetis gratinados<br>*<br>Lomo asado con verduras<br>*<br>Yogur              |
| <i>412 KCAL; 56,65 G HDC; 13,73 G GRASAS; 15,45 G PROT</i>                          |  |  |  |  |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  |
| Arroz tres delicias<br>*<br>Tortilla de queso<br>*<br>Fruta de temporada            | Menestra de verduras<br>*<br>Muslitos de pollo en salsa con patatas<br>*<br>Fruta de temporada | Alubias estofadas<br>*<br>Tortilla de patata con ensalada<br>*<br>Fruta de temporada | Tallarines con tomate<br>*<br>Roti de pavo<br>*<br>Fruta de temporada              | Puré de calabacín<br>*<br>Ragout de ternera con verduras estofadas<br>*<br>Yogur |
| <i>451 KCAL; 61,87 G HDC; 15 G GRASAS; 16,87 G PROT</i>                             |  |  |  |  |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>  |
| Judías verdes con patatas<br>*<br>Filetes rusos en salsa<br>*<br>Fruta de temporada | Crema de zanahoria<br>*<br>Cinta de lomo a la plancha<br>*<br>Fruta de temporada               | Arroz con tomate<br>*<br>Pollo con verduras<br>*<br>Fruta de temporada               | Sopa de cocido<br>*<br>Cocido completo<br>*<br>Fruta de temporada                  | Ensalada<br>*<br>Magro con tomate<br>*<br>Yogur                                  |
| <i>415 KCAL; 57 H HDC; 13,8 G GRASAS; 42,85 G DE PROT</i>                           |  |  |  |  |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>  |
| Lentejas estofadas<br>*<br>Tortilla de patata<br>*<br>Fruta de temporada            | Paella<br>*<br>Salchichas frescas con puré<br>*<br>Fruta de temporada                          | Puré de verduras<br>*<br>Albóndigas con tomate<br>*<br>Fruta de temporada            | Menestra a la navarra<br>*<br>Tortilla de queso<br>*<br>Fruta de temporada         | Espaguetis<br>*<br>Muslos de pollo al horno<br>*<br>Yogur                        |
| <i>477 KCAL; 65,5 G HDC; 15,9 G GRSAS; 17,8 G PROT</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 CV 00244.

| l   | m  | x  | j  | v   |
|---|--|--|--|---|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>  |
| <p><b>Verduras y cereales</b><br/><i>Vegetables and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado blanco</b><br/><i>White fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                        | <p><b>Verduras y legumbre</b><br/><i>Vegetables and legume</i></p> <p>*</p> <p><b>Carne blanca y cereales</b><br/><i>White meat and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                           | <p><b>Salmorejo</b></p> <p>*</p> <p><b>Huevo</b><br/><i>Egg</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Verduras y Cereales</b><br/><i>Vegetables and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Carne blanca</b><br/><i>White meat</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                         | <p><b>Crema de verduras y lácteos</b><br/><i>Vegetables cream and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado azul y cereales</b><br/><i>Blue fish and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> |
| <i>575 KCAL, 71,8 G HDC; 19,1 G GRASAS; 28,75 G PROT</i>  |  |  |  |   |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>   |
| <p><b>Verduras y lácteos</b><br/><i>Vegetables and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Carne roja y cereales</b><br/><i>Red meat and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Pisto de verduras</b><br/><i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado azul y cereales</b><br/><i>Blue fish and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                     | <p><b>Ensalada y cereales</b><br/><i>Salad and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Marisco</b><br/><i>Seafood</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Crema de verduras</b><br/><i>Vegetables cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevo y lácteos</b><br/><i>Egg and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                 | <p><b>Gazpacho</b></p> <p>*</p> <p><b>Empanadillas</b><br/><i>Dumplings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   |
| <i>601 KCAL, 75,1 G HDC; 20,0 G GRASAS; 30 G PROT</i>   |  |  |  |   |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>   |
| <p><b>Verduras y legumbre</b><br/><i>Vegetables and legume</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevo y cereales</b><br/><i>Egg and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                  | <p><b>Verduras al vapor y lácteos</b><br/><i>Steamed vegetables and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado blanco y cereales</b><br/><i>White fish and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Ensalada, cereales y frutos secos</b><br/><i>Salad, grains and nuts</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevo</b><br/><i>Egg</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Salmorejo</b></p> <p>*</p> <p><b>Pescado azul</b><br/><i>Blue fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Crema de verduras y legumbre</b><br/><i>Vegetables cream and legume</i></p> <p>*</p> <p><b>Carne roja y cereales</b><br/><i>Red meat and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>           |
| <i>554 KCAL; 69,2 G HDC; 18,4 G GRASAS; 27,2 G PROT</i>   |  |  |  |   |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>   |
| <p><b>Gazpacho</b></p> <p>*</p> <p><b>Pescado azul y cereales</b><br/><i>Blue fish and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Verduras al vapor y cereales</b><br/><i>Steamed vegetables and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevo y lácteos</b><br/><i>Egg and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                 | <p><b>Verduras al vapor y lácteos</b><br/><i>Steamed vegetables and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Pasta de legumbre y pescado blanco</b><br/><i>Vegetable paste and white fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Ensalada y lácteos</b><br/><i>Salad and dairy products</i></p> <p>*</p> <p><b>Carne blanca y cereales</b><br/><i>White meat and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Hervido</b><br/><i>Boiled</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevo y cereales</b><br/><i>Egg and grains</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   |
| <i>65,6 KCAL; 65,6 G HDC; 17,5 G GRASAS; 26,2 G PROT</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 CV 00244.

| 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)<br/> <b>Derivados de los cereales</b> (pan, harinas, pasta, galletas)<br/> <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos)<br/> <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)</p>  | <p>Hidratos de carbono complejos<br/>           Vitaminas hidrosolubles<br/>           Fibra<br/>           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)<br/> <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<br/>           Vitaminas<br/>           Minerales<br/>           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)<br/> <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado)<br/> <b>Queso</b> (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)</p>  | <p>Proteína<br/>           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)<br/> <b>Carnes blancas</b> (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre)<br/> <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón)<br/> <b>Huevos</b></p>   | <p>Proteína<br/>           Vitaminas<br/>           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)<br/> <b>Aceites de frutos</b> (oliva, uva)<br/> <b>Grasas</b> (mantequilla, margarina, aceitunas, coco)<br/> <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>   | <p>Vitaminas liposolubles<br/>           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**