

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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

<p><b>5</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i></p> <p><b>Hamburguesa con ensalada</b> <i>Hamburger with salad</i></p> <p><b>San Jacobo con ensalada</b> <i>Breaded ham and cheese with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Pasta con vegetales</b> <i>Pasta with vegetables</i></p> <p><b>Crema de puerros</b> <i>Cream of leek soup</i></p> <p><b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i></p> <p><b>Huevos revueltos con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Sopa de estrellitas</b> <i>Soup with pasta</i></p> <p><b>Acelgas con patatas</b> <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p><b>Ragout de pavo con verduras</b> <i>Turkey ragout and vegetables</i></p> <p><b>Croquetas y calamares</b> <i>Croquettes and fried calamari</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Lentejas riojana</b> <i>Lentils stew</i></p> <p><b>Gazpacho</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> <i>French omelette with salad</i></p> <p><b>Pescado con tomate</b> <i>Fish with tomato sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Espaguetis gratinados</b> <i>Spaghetti au gratin</i></p> <p><b>Ensalada de pollo con piña</b> <i>Pineapple and chicken salad</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted pork loin with salad</i></p> <p><b>Rollitos de primavera</b> <i>Spring rolls</i></p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
---	--	---	--	--

857 KCAL; 107G HDC; 28,5 G GRASAS; 42,8 G PROT

<p><b>12</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Escalope de pescado</b> <i>Fish Schnitzel</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Sopa maravilla</b> <i>Vegetable noodle soup</i></p> <p><b>Muslitos de pollo en salsa</b> <i>Chicken drumsticks in sauce</i></p> <p><b>Flamenquines con ensalada</b> <i>Breaded ham and cheese rolls with salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> <i>Bean stew</i></p> <p><b>Salmorejo</b></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Tallarines con tomate</b> <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Potato, egg and vegetable salad</i></p> <p><b>Pescadilla rebozada</b> <i>Breaded whiting</i></p> <p><b>Roti de pavo</b> <i>Turkey roti</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Courgette purée</i></p> <p><b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p><b>Ragout de ternera</b> <i>Beef ragout</i></p> <p><b>Pizza</b></p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
--	---	--	---	---

791 KCAL; 98,9 G HDC; 26,3 G GRASAS; 39,55 G PROT

<p><b>19</b></p> <p><b>Judías verdes con patatas</b> <i>Green beans and potatoes</i></p> <p><b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b> <i>Hamburger in sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Cream of carrot soup</i></p> <p><b>Ensalada de atún</b> <i>Tuna salad</i></p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled loin strip</i></p> <p><b>Varitas de merluza</b> <i>Fish fingers</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Espinacas gratinadas</b> <i>Spinach au gratin</i></p> <p><b>Pollo con verduras</b> <i>Chicken with vegetables</i></p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Acelgas</b> <i>Swiss chard</i></p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Tortilla de atún</b> <i>Tuna omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada riojana</b> <i>Salad</i></p> <p><b>Fideuá</b></p> <p><b>Gallo a la andaluza</b> <i>Megrin</i></p> <p><b>Magro con tomate</b> <i>Pork with tomato sauce</i></p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
--	---	--	---	--

802 KCAL; 100,2 G HDC; 26,3 G GRASAS; 40,1 G PROT

<p><b>26</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p><b>Champiñones al ajillo</b> <i>Garlic mushrooms</i></p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensalada</b> <i>Salad</i></p> <p><b>Salchichas frescas con puré</b> <i>Fresh sausages with mashed potatoes</i></p> <p><b>Escalope de pescado</b> <i>Fish Schnitzel</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i></p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p><b>Pimientos rellenos</b> <i>Stuffed peppers</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Menestra a la navarra</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <i>Poultry soup with noodles</i></p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> <i>Hake</i></p> <p><b>Empanadillas de atún</b> <i>Tuna pasties</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Espaguetis con verduras</b> <i>Spaghetti with vegetables</i></p> <p><b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i></p> <p><b>Muslos de pollo al horno</b> <i>Oven-baked chicken leg quarters</i></p> <p><b>Calamares con ensalada</b> <i>Fried calamari with salad</i></p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
--	---	---	--	--

894 KCAL; 111,7 G HDC; 29,8 G GRASAS; 44,7 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
<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Ensaladilla rusa *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>San Jacobo (sin gluten) con ensalada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pasta (sin gluten) con vegetales</p> <p>Crema de puerros *</p> <p>Merluza a la romana (sin gluten)</p> <p>Huevos revueltos con jamón *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Sopa de estrellitas (sin gluten)</p> <p>Acelgas con patatas *</p> <p>Ragout de pavo con verduras</p> <p>Calamares a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Gazpacho (sin gluten) *</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pescado con tomate *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Espaguetis (sin gluten) gratinados</p> <p>Ensalada *</p> <p>Lomo asado con ensalada</p> <p>Rollitos de verdura *</p> <p>Yogur</p>
781 KCAL; 97,6 G HDC; 26 G GRASAS; 39 G PROT				
<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Escalope de pescado (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Sopa maravilla (sin gluten) *</p> <p>Muslitos de pollo en salsa</p> <p>Flamenquines (sin gluten) con ensalada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Salmorejo (sin gluten) *</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Croquetas (sin gluten) de jamón *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Tallarines (sin gluten) con tomate</p> <p>Ensalada campera *</p> <p>Pescadilla rebozada (sin gluten)</p> <p>Roti de pavo *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Arroz con verduras *</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Pizza (sin gluten) *</p> <p>Yogur</p>
781 KCAL; 97,6 G HDC; 26 G GRASAS; 39 G PROT				
<p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Macarrones (sin gluten) con tomate *</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ensalada de atún *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Varitas de merluza (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Espinacas salteadas *</p> <p>Pollo con verduras</p> <p>Cordon Bleu (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten)</p> <p>Acelgas *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Tortilla de atún *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada riojana</p> <p>Fideuá (sin gluten) *</p> <p>Gallo a la andaluza (sin gluten)</p> <p>Magro con tomate *</p> <p>Yogur</p>
747 KCAL; 93,3 G HDC; 24,9 G GRASAS; 37,3 G PROT				
<p><b>26</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Champñones al ajillo *</p> <p>Croquetas de jamón (sin gluten)</p> <p>Tortilla de patata *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella</p> <p>Ensalada *</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Escalope de pescado (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p>Ensalada de pasta (sin gluten) *</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Pimientos asados *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Menestra a la navarra</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten) *</p> <p>Merluza a la andaluza (sin gluten)</p> <p>Atún con pasta (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Espaguetis (sin gluten) con verduras</p> <p>Guisantes con jamón *</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Calamares a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
779 KCAL; 97,3 G HDC; 25,9 G GRASAS; 38,95 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.



l

m

x

j

v

<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Ensalada de pasta *</p> <p>Hamburguesa con ensalada</p> <p>Cinta de lomo a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Crema de puerros *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Ensalada</p> <p>Acelgas con patatas *</p> <p>Ragout de pavo con verduras</p> <p>Calamares *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lentejas riojana</p> <p>Gazpacho *</p> <p>Muslos de pollo a la plancha</p> <p>Pescado con tomate *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Ensalada *</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
869 KCAL, 108,6 G HDC, 28,9 G GRASAS, 43 G PROT				
<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Escalope de pescado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Crema de calabacín *</p> <p>Muslitos de pollo en salsa</p> <p>Lomo asado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Salmorejo *</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Croquetas de jamón *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Acelgas</p> <p>Ensalada *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Roti de pavo *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Arroz con verduras *</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Pollo a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
777 KCAL, 97,1 G HDC, 25,9 G GRASAS, 38,8 G PROT				
<p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Puré de puerro con picatostes *</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Filetes rusos en salsa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ensalada *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Varitas de merluza *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Espinacas gratinadas *</p> <p>Pollo con verduras</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Acelgas *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Hamburguesa con tomate *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada</p> <p>Crema de calabaza *</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Magro con tomate *</p> <p>Yogur</p>
765 KCAL, 95,6 G HDC, 25,5 G GRASAS, 38,2 G PROT				
<p><b>26</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Champiñones al ajillo *</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella</p> <p>Ensalada *</p> <p>Salchichas frescas con puré</p> <p>Escalope de pescado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p>Ensalada *</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Pimientos rellenos *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Menestra a la navarra</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Ternera a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Guisantes con jamón *</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Calamares con ensalada *</p> <p>Yogur</p>
874 KCAL, 109,2 G HDC, 29,1 G GRASAS, 43,7 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>	Arroz con tomate Garbanzos estofados * Hamburguesa con ensalada San Jacobo con ensalada * Fruta de temporada	<b>6</b>	Pasta con vegetales Crema de puerros * Pollo asado con patatas Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada	<b>7</b>	Sopa de estrellitas Acelgas con patatas * Ragout de pavo con verduras Calamares a la plancha * Fruta de temporada
<i>798 KCAL; 99,7 G HDC; 26,6 G GRASAS; 39,9 G PROT</i>					
<b>12</b>	Arroz tres delicias Pisto manchego * Tortilla de queso Filete de pollo en salsa * Fruta de temporada	<b>13</b>	Menestra de verduras Sopa maravilla * Muslitos de pollo en salsa Lomo asado * Fruta de temporada	<b>14</b>	Alubias estofadas Salmorejo * Tortilla de patata con ensalada Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada
<i>713 KCAL; 89,1 G HDC; 23,7 G GRASAS; 35,6 G PROT</i>					
<b>19</b>	Judías verdes con patatas Macarrones con tomate * Tortilla de calabacín Filetes rusos en salsa * Fruta de temporada	<b>20</b>	Crema de zanahoria Ensalada * Tortilla de queso Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	<b>21</b>	Arroz con tomate Espinacas gratinadas * Pollo con verduras Cordon Bleu * Fruta de temporada
<i>783 KCAL; 97,8 G HDC; 26,1 G GRASAS; 39,1 G PROT</i>					
<b>26</b>	Lentejas estofadas Champiñones al ajillo * Cinta de lomo a la plancha Tortilla de patata * Fruta de temporada	<b>27</b>	Paella Ensalada * Salchichas frescas con puré Pollo a la plancha * Fruta de temporada	<b>28</b>	Puré de verduras Ensalada * Albóndigas con tomate Pimientos rellenos * Fruta de temporada
<i>759 KCAL; 94,8G HDC; 25,3 G GRASAS; 37,9 G PROT</i>					
<b>8</b>	Lentejas riojana Gazpacho * Tortilla francesa con ensalada Hamburguesa con tomate * Fruta de temporada	<b>9</b>	Espaguetis gratinados Ensalada * Lomo asado Rollitos de primavera * Yogur	<b>15</b>	Tallarines con tomate Ensalada * Tortilla de calabacín Roti de pavo * Fruta de temporada
<i>713 KCAL; 89,1 G HDC; 23,7 G GRASAS; 35,6 G PROT</i>					
<b>23</b>	Ensalada Crema de calabaza * Lacón a la gallega Magro con tomate * Yogur	<b>29</b>	Menestra a la navarra Sopa de ave con fideos * Filete de ternera a la plancha Tortilla de queso * Fruta de temporada	<b>30</b>	Espaguetis boloñesa Guisantes con jamón * Muslos de pollo al horno Medallón de pavo * 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 CV 00244.

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