

MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

HUERTA
DE
CARABAÑA

Frutas, verduras y hortalizas
servidas por Huerta de Carabaña

4-6 Raciones
Pan, cereales, arroz,
pasta, patatas

DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

1	2	3	4
DÍA FESTIVO HOLIDAY	Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Menestra a la navarra <i>Vegetable stew</i> * Merluza al horno con patatas panaderas <i>Oven-baked hake with potatoes</i> Huevos revueltos con virutas de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías verdes con patatas <i>Green beans and potatoes</i> Ensalada de pollo con maíz y piña <i>Chicken, corn and pineapple salad</i> * Hamburguesa en salsa <i>Hamburger in sauce</i> Rabas de calamar con ensalada <i>Squid rings with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i> * Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i> Bacalao al horno <i>Oven-baked cod</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>

821 KCAL, 102,6 G HDC, 27,3 G GRASAS, 41,05 G PROT

7	8	9	10	11
Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Risotto de champiñones <i>Mushroom risotto</i> * Albóndigas con zanahorias <i>Meatballs with carrots</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Tallarines carbonara <i>Tagliatelle carbonara</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i> * Gallo a la andaluza <i>Megrim</i> Berenjenas rellenas de carne <i>Stuffed eggplants</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Paella Ensalada alemana <i>German salad</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> Muslitos de pollo en pepitoria <i>Chicken drumsticks in pepitoria sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli <i>Sautéed broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Rabas de calamar <i>Squid rings</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>

853 KCAL, 106,6 G HDC, 28,4 G GRASAS, 42,6 G PROT

14	15	16	17	18
Arroz a la Milanese <i>Milanese rice</i> Ensalada de patata, huevo y atún <i>Potato, egg and tuna salad</i> * Salchichas frescas con puré <i>Fresh sausages with mashed potatoes</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i> Espinacas gratinadas con queso <i>Spinach au gratin with cheese</i> * Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i> Pizza * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> Judías verdes rehogadas <i>Green beans</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Revuelto de espárragos trigueros <i>Scrambled eggs with wild asparagus</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de picadillo y huevo <i>Ham, egg and noodle broth</i> Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i> * Merluza a la andaluza <i>Hake</i> San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pasta a la boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Fajitas con verduras y carne picada <i>Vegetables and meat fajitas</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>

875 KCAL, 109,3 G HDC, 29,1 G GRASAS, 43,75 G PROT

21	22	23	24	25
Alubias blancas estofadas <i>White bean stew</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Merluza al horno con patatas panaderas <i>Oven-baked hake with potatoes</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Lasaña de carne <i>Meat lasagne</i> Revuelto de espárragos trigueros <i>Scrambled eggs with wild asparagus</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis con tomate <i>Spaghetti in tomato sauce</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Contramuslos de pollo asado <i>Roasted chicken leg quarters</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Menestra a la navarra <i>Vegetable stew</i> Setas al ajillo <i>Sautéed mushrooms</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> Flamenquines de queso <i>Breaded cheese rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>

834 KCAL, 104,2 G HDC, 27,8 G GRASAS, 41,7 G PROT

28	29	30		
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Ensalada campera <i>Potato, egg and vegetable salad</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in tomato sauce</i> Huevos revueltos con setas <i>Scrambled eggs with mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> * Filete de pescado <i>Fish fillet</i> Alitas de pollo con ensalada <i>Chicken wings with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pasta al pesto <i>Pesto pasta</i> Ensalada Niza <i>Nicoise salad</i> * Pollo asado con patatas <i>Roasted chicken with potatoes</i> Quesadillas de jamón y queso <i>Ham and cheese quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		

897 KCAL, 112,1 G HDC, 29,9 G GRASAS, 44,8 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

	1	2	3	4
	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Arroz con tomate Menestra a la navarra * Merluza al horno con patatas panaderas Huevos revueltos con virutas de jamón * Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Ensalada de pollo con maíz y piña * Hamburguesa en salsa Pescado en salsa * Fruta de temporada	Lentejas estofadas Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Bacalao al horno * Yogur
821 KCAL, 102,6 G HDC; 27,3 G GRASAS; 41,05 G PROT				
7	8	9	10	11
Puré de verduras Risotto de champiñones * Albóndigas con zanahorias Tortilla de patata * Fruta de temporada	Tallarines carbonara (sin gluten) Champiñones al ajillo * Gallo a la andaluza (sin gluten) Berenjenas rellenas de carne * Fruta de temporada	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Paella Ensalada alemana * Cinta de lomo a la plancha Muslitos de pollo en pepitoria * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Brócoli * Cocido completo Pescadilla al horno * Yogur
853 KCAL, 106,6 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT				
14	15	16	17	18
Arroz a la Milanesa Ensalada de patata, huevo y atún * Salchichas frescas con puré Pescado a la plancha * Fruta de temporada	Macarrones (sin gluten) con tomate Espinacas gratinadas con queso * Ragout de pollo Pizza (sin gluten) * Fruta de temporada	Lentejas a la riojana Judías verdes rehogadas * Croquetas de jamón (sin gluten) Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	Sopa de picadillo y huevo con fideos (sin gluten) Acelgas con patatas * Merluza a la andaluza (sin gluten) San Jacobo (sin gluten) * Fruta de temporada	Pasta a la boloñesa (sin gluten) Pisto manchego * Tortilla francesa Fajitas con verduras y carne picada (sin gluten) * Yogur
875 KCAL; 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,75 G PROT				
21	22	23	24	25
Alubias blancas estofadas Ensalada César (sin gluten) * Merluza al horno con patatas panaderas Pimientos asados * Fruta de temporada	Crema de calabaza Pisto manchego Lasaña de carne (sin gluten) Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	Espaguetis con tomate (sin gluten) Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asado Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	Menestra a la navarra Setas al ajillo * Tortilla de atún Flamenquines de queso (sin gluten) * Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Ensaladilla rusa * Varitas de pescado (sin gluten) Filete de pavo a la plancha * Yogur
834 KCAL; 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
28	29	30		
Lentejas con verduras Ensalada campera * Albóndigas con tomate Huevos revueltos con setas * Fruta de temporada	Paella Brócoli salteado * Filete de pescado Alitas de pollo con ensalada * Fruta de temporada	Pasta al pesto (sin gluten) Ensalada Niza * Pollo asado con patatas Quesadillas de jamón y queso (sin gluten) * Fruta de temporada		
897 KCAL; 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 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

	1 DÍA FESTIVO HOLIDAY	2 Arroz con tomate Menestra a la navarra * Merluza al horno con patatas panaderas Huevos revueltos con virutas de jamón * Fruta de temporada	3 Judías verdes con patatas Ensalada de pollo con maíz y piña * Hamburguesa en salsa Rabas de calamar con ensalada * Fruta de temporada	4 Lentejas estofadas Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Bacalao al horno * Yogur (sin lactosa)
821 KCAL, 102,6 G HDC; 27,3 G GRASAS; 41,05 G PROT				
7 Puré de verduras Arroz con champiñones * Albóndigas con zanahorias Tortilla de patata * Fruta de temporada	8 Tallarines al ajillo Champiñones salteados al ajillo * Gallo a la andaluza Berenjenas rellenas de carne (sin lactosa) * Fruta de temporada	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Paella Ensalada alemana * Cinta de lomo a la plancha Muslitos de pollo en pepitoria * Fruta de temporada	11 Sopa de cocido Brócoli * Cocido completo Rabas de calamar * Yogur (sin lactosa)
853 KCAL, 106,6 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT				
14 Arroz a la Milanesa (sin lactosa) Ensalada de patata, huevo y atún * Salchichas frescas con puré Pescado a la plancha * Fruta de temporada	15 Macarrones con tomate Espinacas rehogadas * Ragout de pollo Pizza (sin lactosa) * Fruta de temporada	16 Lentejas a la riojana Judías verdes rehogadas * Filete de pollo a la plancha Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	17 Sopa de picadillo y huevo Acelgas con patatas * Merluza a la andaluza Filete de pavo a la plancha * Fruta de temporada	18 Pasta a la boloñesa (sin queso) Pisto manchego * Tortilla francesa Fajitas con verduras y carne picada * Yogur (sin lactosa)
875 KCAL; 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,75 G PROT				
21 Alubias blancas estofadas Ensalada mixta * Merluza al horno con patatas panaderas Pimientos asados (sin lactosa) * Fruta de temporada	22 Crema de calabaza Pisto manchego * Lasaña de carne (sin lactosa) Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	23 Espaguetis con tomate Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asado Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	24 Menestra a la navarra Setas al ajillo * Tortilla de atún Jamón a la plancha * Fruta de temporada	25 Garbanzos con verduras Ensalada * Varitas de pescado Filete de pavo a la plancha * Yogur (sin lactosa)
834 KCAL; 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
28 Lentejas con verduras Ensalada campera * Albóndigas con tomate Huevos revueltos con setas * Fruta de temporada	29 Paella Brócoli salteado * Filete de pescado Alitas de pollo con ensalada * Fruta de temporada	30 Pasta al pesto Ensalada Niza * Pollo asado con patatas Quesadillas con verduras (sin lactosa) * Fruta de temporada		
897 KCAL; 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 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

	1 DÍA FESTIVO HOLIDAY	2 Arroz con tomate Menestra a la navarra * Merluza al horno con patatas panaderas Filete de ternera a la plancha * Fruta de temporada	3 Judías verdes con patatas Ensalada de pollo con maíz y piña * Hamburguesa en salsa Pescado a la plancha * Fruta de temporada	4 Lentejas estofadas Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Bacalao al horno * Yogur
821 KCAL, 102,6 G HDC; 27,3 G GRASAS; 41,05 G PROT				
7 Puré de verduras Risotto de champiñones * Albóndigas con zanahorias Pollo a la plancha * Fruta de temporada	8 Tallarines carbonara (sin huevo) Champiñones al ajillo * Gallo a la andaluza (sin huevo) Berenjenas rellenas de carne * Fruta de temporada	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Paella Ensalada alemana * Cinta de lomo a la plancha Muslitos de pollo en pepitoria (sin huevo) * Fruta de temporada	11 Sopa de cocido (sin huevo) Brócoli * Cocido completo Pescado a la plancha * Yogur
853 KCAL, 106,6 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT				
14 Arroz a la Milanesa Ensalada de patata y atún * Salchichas frescas con puré Pescado a la plancha * Fruta de temporada	15 Macarrones (sin huevo) con tomate Espinacas gratinadas con queso * Ragout de pollo Pizza * Fruta de temporada	16 Lentejas a la riojana Judías verdes rehogadas * Filete de pollo a la plancha Revuelto de espárragos trigueros con jamón * Fruta de temporada	17 Sopa de picadillo (sin huevo) Acelgas con patatas * Merluza a la andaluza (sin huevo) San Jacobo * Fruta de temporada	18 Pasta (sin huevo) a la boloñesa Pisto manchego * Filete de pollo a la plancha Fajitas con verduras y carne picada * Yogur
875 KCAL, 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,75 G PROT				
21 Alubias blancas estofadas Ensalada César * Merluza al horno con patatas panaderas Pimientos rellenos de bacalao * Fruta de temporada	22 Crema de calabaza Pisto manchego * Lasaña de carne (sin huevo) Filete a la plancha * Fruta de temporada	23 Espaguetis (sin huevo) con tomate Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asado Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	24 Menestra a la navarra Setas al ajillo * Filete de ternera a la plancha Flamenquines de queso * Fruta de temporada	25 Garbanzos con verduras Ensaladilla rusa (sin huevo) * Varitas de pescado Filete de pavo a la plancha * Yogur
834 KCAL, 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
28 Lentejas con verduras Ensalada campera (sin huevo) * Albóndigas con tomate Filete de pollo a la plancha * Fruta de temporada	29 Paella Brócoli salteado * Filete de pescado Alitas de pollo con ensalada * Fruta de temporada	30 Pasta (sin huevo) al pesto Ensalada Niza (sin huevo) * Pollo asado con patatas Quesadillas de jamón y queso * Fruta de temporada		
897 KCAL, 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 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

	1	2	3	4
	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Arroz con tomate Menestra a la navarra * Cinta de lomo Huevos revueltos con virutas de jamón * Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Ensalada de pollo con maíz y piña * Hamburguesa en salsa Tortilla francesa * Fruta de temporada	Lentejas estofadas Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Filete de pollo a la plancha * Yogur
821 KCAL, 102,6 G HDC; 27,3 G GRASAS; 41,05 G PROT				
7	8	9	10	11
Puré de verduras Risotto de champiñones * Albóndigas con zanahorias Tortilla de patata * Fruta de temporada	Tallarines carbonara Champiñones al ajillo * Lomo guisado Berenjenas rellenas de carne * Fruta de temporada	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Paella Ensalada alemana * Cinta de lomo a la plancha Muslitos de pollo en pepitoria * Fruta de temporada	Sopa de cocido Brócoli * Cocido completo Carne de cocido * Yogur
853 KCAL, 106,6 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT				
14	15	16	17	18
Arroz a la Milanesa Ensalada de patata, huevo y maíz * Salchichas frescas con puré Filete de pollo * Fruta de temporada	Macarrones con tomate Espinacas gratinadas con queso * Ragout de pollo Pizza * Fruta de temporada	Lentejas a la riojana Judías verdes rehogadas * Croquetas de jamón Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	Sopa de picadillo y huevo Acelgas con patatas * Nuggets de pollo San Jacobo * Fruta de temporada	Pasta a la boloñesa Pisto manchego * Tortilla francesa Fajitas con verduras y carne picada * Yogur
875 KCAL, 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,75 G PROT				
21	22	23	24	25
Alubias blancas estofadas Ensalada César * Filete de pavo Pimientos rellenos * Fruta de temporada	Crema de calabaza Pisto manchego * Lasaña de carne Revuelto de espárragos trigueros * Fruta de temporada	Espaguetis con tomate Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asado Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	Menestra a la navarra Setas al ajillo * Tortilla francesa Flamenquines de queso * Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Ensaladilla rusa * Lomo asado Filete de pavo a la plancha * Yogur
834 KCAL, 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
28	29	30		
Lentejas con verduras Ensalada * Albóndigas con tomate Huevos revueltos con setas * Fruta de temporada	Paella Brócoli salteado * San Jacobo Alitas de pollo con ensalada * Fruta de temporada	Pasta al pesto Ensalada * Pollo asado con patatas Quesadillas de jamón y queso * Fruta de temporada		
897 KCAL, 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 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
	1 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	2 Verduras <i>Vegetables</i> * Huevo y cereal <i>Egg and grains</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Crema de verduras y tubérculos <i>Vegetable and tuber cream</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Cereal con verduras <i>Grains with vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
634 KCAL; 79,2 G HDC; 21,1 G GRASAS; 31,7 G PROT				
7 Verduras con cereal <i>Vegetables with grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Legumbres con tubérculos <i>Legume with tuber</i> * Huevo y verduras <i>Egg and vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	10 Ensalada <i>Salad</i> * Pescado azul con tubérculos <i>Blue fish with tuber</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
577 KCAL; 72,1 G HDC; 19,2 G GRASAS; 28,8 G PROT				
14 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Cereal con verduras <i>Grains with vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Verduras <i>Vegetables</i> * Carne blanca con tubérculos <i>White meat with tuber</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> * Huevo y verduras <i>Egg and vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Legumbre con verdura <i>Legume with vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
588 KCAL; 73,5 G HDC; 26,2 G GRASAS; 29,4 G PROT				
21 Cereal con verduras <i>Grains with vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Huevo y tubérculos <i>Egg and tuber</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Legumbre con verdura <i>Legume with vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Verduras y tubérculos <i>Vegetable and tuber cream</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Cereal y legumbre <i>Grains and legume</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
602 KCAL; 82,7 G HDC; 20 G GRASAS; 22,57 G PROT				
28 Verdura <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Cereal con verduras <i>Grains with vegetables</i> * Huevo y cereal <i>Egg and grains</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Legumbre con verdura <i>Legume with vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
611 KCAL; 76,3 G HDC; 20,3 G GRASAS; 30,50 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>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**