

MENÚ COMEDOR MARZO

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 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ratatouille * Cocido completo <i>Stew</i> Pollo al curry <i>Chicken curry</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Ensalada mixta <i>Salad</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Judías verdes <i>Green beans</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Magro en salsa <i>Lean beef in sauce</i> Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
--	--	---	--	--

888 KCAL, 111 G HDC, 29,6 G GRASAS, 44,6 G PROT

6 Paella Berenjenas a la parmesana <i>Eggplant parmesan</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Lentejas con chorizo <i>Lentils</i> Calabacín a la plancha <i>Grilled courgette</i> * Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> Rabas de calamar <i>Squid rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Muslitos de pollo asados <i>Oven-baked chicken drumsticks</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de ave con fideos <i>Poultry soup with noodles</i> Acelgas con pimentón y ajo <i>Chard with paprika and garlic</i> * Pinchos morunos <i>Moorish skewers</i> Flamenquines de jamón y queso <i>Breaded ham and cheese rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Macarrones en salsa napolitana <i>Macaroni in Napoli sauce</i> Guisantes rehogados <i>Sautéed peas</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
--	---	--	--	--

903 KCAL, 124 G HDC, 30,1 G GRASAS, 33,8 G PROT

13 Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Pescado con ensalada <i>Fish with salad</i> Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada Cesar <i>Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pizza * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Judías verdes <i>Green beans</i> Espirales al ajillo <i>Pasta with garlic</i> * Jamoncitos de pollo en pepitoria <i>Chicken drumsticks in pepitoria sauce</i> Hamburguesa a la plancha <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Menestra imperial <i>Vegetable stew</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Lasaña a la boloñesa <i>Lasagna Bolognese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> * Cinta de sajonia a la plancha <i>Kasseler</i> Alitas de pollo en salsa barbacoa <i>Chicken wings in bbq sauce</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
--	---	--	--	---

920 KCAL, 127 G HDC, 30,6 G GRASAS, 34,5 G PROT

20 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	21 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Ensalada riojana <i>Salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i> Quiche lorraine * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Ensalada de patata, atún y mayonesa <i>Potato salad with tuna and mayonnaise</i> * Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Quesadillas con carne picada <i>Beef quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Arroz al curry <i>Curry rice</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Costillas a la barbacoa <i>Bbq ribs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Coditos con salsa de tomate y pesto <i>Pasta in tomato and pesto sauce</i> Ensalada alemana <i>Salad</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
--	--	--	---	--

880 KCAL, 121 G HDC, 29,4 G GRASAS, 33 G PROT

27 Crema de calabacín y queso <i>Cream of courgette and cheese soup</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Hamburguesa en salsa <i>Hamburger in sauce</i> Huevos rellenos de atún <i>Tuna delived eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Arroz milanese <i>Milanese rice</i> Alcachofas con jamón <i>Artichokes with ham</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Salchichas frescas con puré <i>Fresh sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Espaguetis con tomate <i>Spaghetti in tomato sauce</i> Ensalada mediterránea <i>Salad</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> Cordon Bleu * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Sopa de cocido <i>Soup</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Calamares con ensalada <i>Squid with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>
--	--	---	---	--

910 KCAL, 125 G HDC, 30,3 G GRASAS, 34,1 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 Sopa de cocido Ratatouille * Cocido completo Pollo al curry * Fruta de temporada	2 Arroz con tomate Ensalada mixta * Merluza al horno Pollo a la plancha * Fruta de temporada	3 Judías verdes Ensalada de pasta * Magro en salsa Ternera a la plancha * Fruta de temporada
888 KCAL, 111 G HDC; 29,6 G GRASAS; 44,6 G PROT				
6 Paella Berenjenas asadas * Filete ruso Tortilla de patata * Fruta de temporada	7 Lentejas con chorizo Calabacín a la plancha * Merluza al horno Anillas de calamar a la plancha * Fruta de temporada	8 Brócoli rehogado Arroz tres delicias * Muslitos de pollo asados Pimientos asados * Fruta de temporada	9 Sopa de ave con fideos Acelgas con pimentón y ajo * Pinchos morunos Pollo a la plancha * Fruta de temporada	10 Macarrones en salsa napolitana Guisantes rehogados * Jamón a la plancha Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada
903 KCAL, 124 G HDC; 30,1 G GRASAS; 33,8 G PROT				
13 Macarrones con tomate Ensaladilla rusa (sin lactosa) * Pescado con ensalada Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	14 Sopa de cocido Ensalada de pollo * Cocido completo Paninis de tomate y jamón * Fruta de temporada	15 Judías verdes Espirales al ajillo * Jamoncitos asados Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	16 Lentejas con verduras Menestra imperial * Ternera a la plancha Lasaña a la boloñesa (sin lactosa) * Fruta de temporada	17 Crema de verduras Arroz con tomate * Cinta de sajonia a la plancha Alitas de pollo en salsa barbacoa * Fruta de temporada
920 KCAL, 127 G HDC; 30,6 G GRASAS; 34,5 G PROT				
20 DÍA FESTIVO HOLIDAY	21 Arroz tres delicias Ensalada riojana * Albóndigas a la jardinera Pastel de verduras * Fruta de temporada	22 Alubias con chorizo Ensalada de patata, atún y mayonesa * Rollitos de jamón york Quesadillas (sin lactosa) con carne picada * Fruta de temporada	23 Crema de calabaza Arroz al curry * Pollo asado Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	24 Coditos con salsa de tomate y pesto Ensalada alemana * Merluza en salsa verde Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada
880 KCAL, 121 G HDC; 29,4 G GRASAS; 33 G PROT				
27 Crema de calabacín Guisantes con jamón * Hamburguesa en salsa Atún, patata y verduras * Fruta de temporada	28 Arroz milanesa Alcachofas con jamón * Pollo asado Salchichas frescas con puré * Fruta de temporada	29 Espaguetis con tomate Ensalada mediterránea * Merluza al horno Ternera a la plancha * Fruta de temporada	30 Sopa de cocido Pisto manchego * Cocido completo Calamares con ensalada * Fruta de temporada	31 DÍA FESTIVO HOLIDAY
910 KCAL, 125 G HDC; 30,3 G GRASAS; 34,1 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 Sopa de cocido (sin huevo) Ratatouille * Cocido completo (sin huevo) Pollo al curry * Fruta de temporada	2 Arroz con tomate Ensalada mixta * Merluza al horno Pollo a la plancha * Fruta de temporada	3 Judías verdes Ensalada de pasta (sin huevo) * Magro en salsa Ternera a la plancha * Yogur
888 KCAL, 111 G HDC, 29,6 G GRASAS, 44,6 G PROT				
6 Paella Berenjenas a la parmesana * Filete ruso Pollo a la plancha * Fruta de temporada	7 Lentejas con chorizo Calabacín a la plancha * Merluza al horno Anillas de calamar a la plancha * Fruta de temporada	8 Brócoli rehogado Arroz tres delicias * Muslitos de pollo asados Pimientos asados * Fruta de temporada	9 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Acelgas con pimentón y ajo * Pinchos morunos Pollo a la plancha * Fruta de temporada	10 Macarrones con tomate (sin huevo) Guisantes rehogados * Jamón a la plancha Cinta de lomo a la plancha * Yogur
903 KCAL, 124 G HDC, 30,1 G GRASAS, 33,8 G PROT				
13 Macarrones con tomate (sin huevo) Ensaladilla rusa (sin huevo) * Pescado con ensalada Bacon a la plancha * Fruta de temporada	14 Sopa de cocido (sin huevo) Ensalada Cesar (sin huevo) * Cocido completo (sin huevo) Pizza * Fruta de temporada	15 Judías verdes Espirales al ajillo (sin huevo) * Jamoncitos asados Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	16 Lentejas con verduras Menestra imperial * Ternera a la plancha Lasaña (sin huevo) a la boloñesa * Fruta de temporada	17 Crema de verduras Arroz con tomate * Cinta de sajonia a la plancha Alitas de pollo en salsa barbacoa * Yogur
920 KCAL, 127 G HDC, 30,6 G GRASAS, 34,5 G PROT				
20 DÍA FESTIVO HOLIDAY	21 Arroz tres delicias Ensalada riojana (sin huevo) * Albóndigas a la jardinera Pastel de verduras * Fruta de temporada	22 Alubias con chorizo Ensalada de patata y atún * Rollitos de jamón york Quesadillas con carne picada * Fruta de temporada	23 Crema de calabaza Arroz al curry * Pollo asado Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	24 Coditos (sin huevo) con salsa de tomate y pesto Ensalada alemana * Merluza en salsa verde Cinta de lomo a la plancha * Yogur
880 KCAL, 121 G HDC, 29,4 G GRASAS, 33 G PROT				
27 Crema de calabacín y queso Guisantes con jamón * Hamburguesa en salsa Atún, patata y verduritas * Fruta de temporada	28 Arroz milanese Alcachofas con jamón * Pollo asado Salchichas frescas con puré * Fruta de temporada	29 Espaguetis (sin huevo) con tomate Ensalada mediterránea * Merluza al horno Ternera a la plancha * Fruta de temporada	30 Sopa de cocido (sin huevo) Pisto manchego * Cocido completo (sin huevo) Calamares con ensalada * Fruta de temporada	31 DÍA FESTIVO HOLIDAY
910 KCAL, 125 G HDC, 30,3 G GRASAS, 34,1 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 Crema de verduras con patata <i>Cream of vegetable soup with potato</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Verduras hervidas <i>Boiled vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Ensalada con cereales <i>Salad with grains</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
525 KCAL; 72,1 G HDC; 17,5 G GRASAS; 19,6 G PROT				
6 Sopa de pescado con verduras <i>Fish soup with vegetables</i> * Pescado azul con cereales <i>Blue fish with grains</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Crema de verduras con patata <i>Cream of vegetable soup with potato</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Salteado de verduras con boniato <i>Sautéed vegetables with sweet potato</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Verduras con arroz <i>Vegetable with rice</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
614 KCAL; 84,4 G HDC; 20,4 G GRASAS; 23 G PROT				
13 Pasta de legumbre con verduras <i>Legume pasta with vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Hervido con patata <i>Boiled with potato</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Crema de verduras con boniato <i>Cream of vegetable soup with sweet potato</i> * Huevo con patata <i>Egg with potato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Verduras asadas con patata <i>Roasted vegetables with potatoes</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Sopa de verdura con pasta <i>Vegetable soup with pasta</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
578 KCAL; 79,4 G HDC; 19,2 G GRASAS; 21,6 G PROT				
20 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	21 Salteado de verduras con guisantes <i>Sautéed vegetables with peas</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Verduras salteadas con maíz <i>Sautéed vegetables with corn</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Verdura hervida con patata <i>Boiled vegetables with potato</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de verduras con yuca <i>Vegetable cream with yucca</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
631 KCAL; 86,7 G HDC; 21 G GRASAS; 23,6 G PROT				
27 Salteado de arroz con verduras <i>Sautéed rice with vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Crema de verduras con patata <i>Cream of vegetable soup with potato</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Salteado de lentejas con verduras <i>Sautéed lentils with vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Verduras al vapor con queso <i>Boiled vegetables with cheese</i> * Huevo <i>Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>
583 KCAL; 80,1 G HDC; 19,4 G GRASAS; 21,8 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 Nº 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**