

MENÚ COMEDOR MAYO

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 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	3 Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in tomato sauce</i> Filete de merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Judías verdes <i>Green beans</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Pollo asado al limón <i>Roasted chicken in lemon sauce</i> Lomo asado con pimientos <i>Roasted pork loin with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Lentejas con verduras <i>Lentils</i> Gazpacho * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
<i>803 KCAL; 100 G HDC; 26,7 G GRASAS; 401 G PROT</i>				
8 Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Bacalao a la riojana <i>Cod in tomato sauce</i> Cordon Bleu * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada de arroz <i>Rice salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Paella mixta Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> * Hamburguesa con tomate <i>Hamburger in tomato sauce</i> Calamares a la andaluza <i>Squid</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Ensalada campera <i>Potato, egg and vegetable salad</i> * Jamonicos de pollo al curry <i>Chicken drumsticks in curry sauce</i> Huevos revueltos con ajos tiernos <i>Scrambled eggs with garlic</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Espaguetis al pesto <i>Pesto spaghetti</i> Tomates rellenos <i>Stuffed tomatoes</i> * Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i> Quesadillas con carne picada <i>Beef quesadillas</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>834 KCAL; 104 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT</i>				
15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	16 Judías verdes <i>Green beans</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> Macarrones gratinados <i>Macaroni au gratin</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Filete de lenguado a la andaluza <i>Sole</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Espaguetis a la carbonara <i>Spaghetti carbonara</i> Ensalada del chef <i>Salad</i> * Contramuslos de pollo al ajillo <i>Oven-baked garlic chicken</i> Hamburguesa con salsa barbacoa <i>Hamburger in bbq sauce</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>898 KCAL; 112 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,9 G PROT</i>				
22 Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i> Salmorejo * Ragout de ternera <i>Beef ragout</i> Lomo con pimientos <i>Pork loin with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Paella valenciana Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> Pinchos morunos <i>Moorish skewers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Pasta oriental <i>Oriental pasta</i> * Magro con tomate <i>Lean beef in tomato sauce</i> Rabas de calamar <i>Squid rings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i> Berenjenas gratinadas <i>Eggplant au gratin</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> Pizza * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Coditos con queso y orégano <i>Pasta with cheese and oregano</i> Panaché de verduras <i>Vegetable panache</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken</i> Pescado en adobo <i>Marinated fish</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
<i>853 KCAL; 106 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT</i>				
29 Fideuá de pescado <i>Fish fideua</i> Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in tomato sauce</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Ensalada campera <i>Potato, egg and vegetable salad</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> Costillas a la barbacoa <i>Bbq ribs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i> Pasta gratinada <i>Pasta au gratin</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Quiche lorraine * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
<i>823 KCAL; 103 G HDC; 27,4 G GRASAS; 41,1 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
1 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	3 Arroz con tomate Ensaladilla rusa * Albóndigas (sin gluten) con tomate Filete de merluza en salsa verde * Fruta de temporada	4 Judías verdes Ensalada César (sin gluten) * Pollo asado al limón Lomo asado con pimientos * Fruta de temporada	5 Lentejas con verduras Gazpacho (sin gluten) * Pescado a la plancha Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada
<i>803 KCAL, 100 G HDC, 26,7 G GRASAS, 401 G PROT</i>				
8 Macarrones (sin gluten) con tomate Parrillada de verduras * Bacalao a la riojana Ternera a la plancha * Fruta de temporada	9 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Ensalada de arroz * Cocido completo Pimientos asados * Fruta de temporada	10 Paella mixta Brócoli salteado * Hamburguesa con tomate Calamares a la plancha * Fruta de temporada	11 Crema de verduras Ensalada campera * Jamoncitos de pollo al curry Huevos revueltos con ajos tiernos * Fruta de temporada	12 Espaguetis (sin gluten) al pesto Tomates rellenos * Pescado al horno Quesadillas (sin gluten) con carne picada * Yogur
<i>834 KCAL, 104,2 G HDC, 27,8 G GRASAS, 41,7 G PROT</i>				
15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	16 Judías verdes Arroz cantonés * Tortilla de patata con ensalada Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	17 Lentejas a la riojana Macarrones (sin gluten) gratinados * Croquetas (sin gluten) de jamón Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	18 Arroz con tomate Ensaladilla rusa * Filete de lenguado a la plancha Tortilla de atún * Fruta de temporada	19 Espaguetis (sin gluten) a la carbonara Ensalada del chef * Contramuslos de pollo al ajillo Hamburguesa a la plancha * Yogur
<i>898 KCAL, 112,2 G HDC, 29,9 G GRASAS, 44,9 G PROT</i>				
22 Macarrones (sin gluten) a la boloñesa Salmorejo (sin gluten) * Ragout de ternera Lomo con pimientos * Fruta de temporada	23 Paella valenciana Espinacas gratinadas * Merluza al horno Pinchos morunos * Fruta de temporada	24 Crema de calabaza Pasta oriental (sin gluten) * Magro con tomate Calamar a la plancha * Fruta de temporada	25 Judías blancas estofadas Berenjenas gratinadas * Tortilla de jamón Pizza (sin gluten) * Fruta de temporada	26 Pasta (sin gluten) con queso y orégano Panaché de verduras * Pollo al chiliadrón Pescado * Yogur
<i>853 KCAL, 106 G HDC, 28,4 G GRASAS, 42,6 G PROT</i>				
29 Fideuá (sin gluten) Brócoli salteado * Albóndigas (sin gluten) con tomate Tortilla de patata * Fruta de temporada	30 Lentejas estofadas Ensalada campera * Merluza a la plancha Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	31 Crema de calabacín Pasta (sin gluten) gratinada * Pollo asado Tortilla francesa * Fruta de temporada		
<i>823 KCAL, 102,8 G HDC, 27,4 G GRASAS, 41,1 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.

i	m	x	j	v
1 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	3 Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin huevo) * Albóndigas con tomate Filete de merluza en salsa verde * Fruta de temporada	4 Judías verdes Ensalada César (sin huevo) * Pollo asado al limón Lomo asado con pimientos * Fruta de temporada	5 Lentejas con verduras Gazpacho * Pescado a la plancha Pollo a la plancha * Yogur
803 KCAL; 100,3 G HDC; 26,7 G GRASAS; 401 G PROT				
8 Macarrones (sin huevo) con tomate Parrillada de verduras * Bacalao a la riojana Ternera a la plancha * Fruta de temporada	9 Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Ensalada de arroz * Cocido completo Pimientos asados * Fruta de temporada	10 Paella mixta Brócoli salteado * Hamburguesa con tomate Calamares a la plancha * Fruta de temporada	11 Crema de verduras Ensalada de tomate * Jamoncitos de pollo al curry Ternera a la plancha * Fruta de temporada	12 Espaguetis (sin huevo) al pesto Tomates rellenos * Pescado al horno Quesadillas con carne picada * Yogur
834 KCAL; 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	16 Judías verdes Arroz cantonés * Pollo a la plancha Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	17 Lentejas a la riojana Macarrones (sin huevo) * Rabas de calamar Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	18 Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin huevo) * Filete de lenguado a la plancha Lomo asado * Fruta de temporada	19 Espaguetis (sin huevo) Ensalada del chef * Contramuslos de pollo al ajillo Hamburguesa a la plancha * Yogur
898 KCAL; 112,2 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,9 G PROT				
22 Macarrones (sin huevo) Salmorejo (sin huevo) * Ragout de ternera Lomo con pimientos * Fruta de temporada	23 Paella valenciana Espinacas gratinadas * Merluza al horno Pinchos morunos * Fruta de temporada	24 Crema de calabaza Pasta oriental (sin huevo) * Magro con tomate Calamar a la plancha * Fruta de temporada	25 Judías blancas estofadas Berenjenas gratinadas * Pollo a la plancha Pizza * Fruta de temporada	26 Pasta (sin huevo) con tomate Panaché de verduras * Pollo al chilindrón Pescado en adobo * Yogur
853 KCAL; 106 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT				
29 Fideuá (sin huevo) Brócoli salteado * Albóndigas con tomate Pollo asado * Fruta de temporada	30 Lentejas estofadas Ensalada campera (sin huevo) * Merluza a la plancha Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	31 Crema de calabacín Pasta (sin huevo) gratinada * Pollo asado Lomo a la plancha * Fruta de temporada		
823 KCAL; 102,8 G HDC; 27,4 G GRASAS; 41,1 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 Nº Colegiado CV 00244.

	l	m	x	j	v
1	2	3	4	5	
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin pescado) * Albóndigas con tomate Pollo a la plancha * Fruta de temporada	Judías verdes Ensalada César * Pollo asado al limón Lomo asado con pimientos * Fruta de temporada	Lentejas con verduras Gazpacho * Ternera a la plancha Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada	
<i>803 KCAL, 100 G HDC, 26,7 G GRASAS, 401 G PROT</i>					
8	9	10	11	12	
Macarrones con tomate Parrillada de verduras * Pollo asado Ternera a la plancha * Fruta de temporada	Sopa de cocido Ensalada de arroz * Cocido completo Pimientos asados * Fruta de temporada	Arroz con pollo Brócoli salteado * Hamburguesa con tomate Fingers de pollo * Fruta de temporada	Crema de verduras Ensalada campera (sin pescado) * Jamoncitos de pollo al curry Huevos revueltos con ajos tiernos * Fruta de temporada	Espaguetis al pesto Tomates rellenos * Lomo a la plancha Quesadillas con carne picada * Yogur	
<i>834 KCAL, 104,2 G HDC, 27,8 G GRASAS, 41,7 G PROT</i>					
15	16	17	18	19	
DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	Judías verdes Arroz cantonés * Tortilla de patata con ensalada Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	Lentejas a la riojana Macarrones gratinados * Croquetas de jamón Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	Arroz con tomate Ensalada de tomate y pepino * Ternera a la plancha Tortilla francesa * Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara Ensalada del chef * Contramuslos de pollo al ajillo Hamburguesa a la plancha * Yogur	
<i>898 KCAL, 112,2 G HDC, 29,9 G GRASAS, 44,9 G PROT</i>					
22	23	24	25	26	
Macarrones a la boloñesa Salmorejo * Ragout de ternera Lomo con pimientos * Fruta de temporada	Arroz con pollo Espinacas gratinadas * Pollo a la plancha Pinchos morunos * Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta oriental * Magro con tomate Croquetas de pollo * Fruta de temporada	Judías blancas estofadas Berenjenas gratinadas * Tortilla de jamón Pizza (sin pescado) * Fruta de temporada	Coditos con queso y orégano Panaché de verduras * Pollo al chilindrón Lomo asado * Yogur	
<i>853 KCAL, 106 G HDC, 28,4 G GRASAS, 42,6 G PROT</i>					
29	30	31			
Fideuá con verduras Brócoli salteado * Albóndigas con tomate Tortilla de patata * Fruta de temporada	Lentejas estofadas Ensalada campera (sin pescado) * Tiras de pollo Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	Crema de calabacín Pasta gratinada * Pollo asado Quiche lorraine * Fruta de temporada			
<i>823 KCAL, 102,8 G HDC, 27,4 G GRASAS, 41,1 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 Nº Colegiado CV 00244.

l	m	x	j	v
1 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	3 Salmorejo * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Pescado azul con tubérculo <i>Blue fish with tuber</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Pasta integral con tomate <i>Wholemeal pasta in tomato sauce</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
<i>716 KCAL; 89,5 G HDC; 23,8 G GRASAS; 35,8 G PROT</i>				
8 Ensalada variada con aguacate y maíz <i>Salad with avocado and corn</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Pisto de verduras <i>Vegetable stew</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Verduras al horno con tubérculo <i>Baked vegetables with tuber</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Gazpacho * Pescado azul con arroz cocido <i>Blue fish with rice</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>713 KCAL; 98 G HDC; 23,7 G GRASAS; 26,7 G PROT</i>				
15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i>	16 Crema de verduras con boniato <i>Cream of vegetable soup with sweet potato</i> * Empanadillas rellenas de pescado <i>Fish filled dumplings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Salmorejo * Pescado blanco a la plancha con guisantes <i>Grilled white fish with peas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca con patata asada <i>White meat with roasted potato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Pasta de legumbre con pesto de aguacate <i>Legume pasta with avocado pesto</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>682 KCAL; 85,2G HDC; 22,7 G GRASAS; 34 G PROT</i>				
22 Espaguetis de calabacín con gambitas <i>Courgette spaghetti with prawns</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Berenjenas rellenas de garbanzos y curry <i>Eggplant stuffed with chickpeas and curry</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Ensalada <i>Salad</i> * Salteado de lentejas con patata <i>Sautéed lentils with potato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Pisto <i>Ratatouille</i> * Carne blanca con arroz cocido <i>White meat with rice</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>701 KCAL; 87,6 G HDC; 23,2 G GRASAS; 35 G PROT</i>				
29 Gazpacho * Pescado blanco con boniato <i>White fish with sweet potato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Cuscús de verduras y dados de jamón serrano <i>Vegetable couscous and ham</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Ensalada con aguacate y arroz <i>Salad with avocado and rice</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
<i>723 KCAL; 99,4 G HDC; 24,1 G GRASAS; 27,1 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>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**