

# 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

5

**Arroz con tomate**  
*Rice in tomato sauce*  
**Ensaladilla rusa**  
*Potato salad and mayonnaise with tuna*  
\*  
**Albóndigas en salsa**  
*Meatballs in sauce*  
**Flamenquines de jamón y queso**  
*Breaded ham and cheese rolls*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

6

**Puré de verduras**  
*Vegetable purée*  
**Ensalada César**  
*Caesar salad*  
\*  
**Jamonicitos de pollo asados**  
*Roasted chicken drumsticks*  
**Pimientos rellenos de bacalao**  
*Cod stuffed peppers*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

7

**Espaguetis boloñesa**  
*Spaghetti bolognese*  
**Gazpacho**  
\*  
**Merluza a la romana**  
*Breaded hake*  
**Wok de pavo con verduras**  
*Turkey and vegetable wok*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

8

**Sopa de ave**  
*Poultry soup*  
**Judías verdes**  
*Green beans*  
\*  
**Magro guisado**  
*Lean beef stew*  
**Rabas de calamar**  
*Squid rings*  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

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

11

**Lentejas con chorizo**  
*Lentils*  
**Ensalada tropical**  
*Salad*  
\*  
**Hamburguesa a la plancha**  
*Hamburger*  
**Huevos revueltos y morcilla**  
*Scrambled eggs and black pudding*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

12

**Fusilli en salsa napolitana**  
*Napolitana pasta*  
**Verduras gratinadas**  
*Vegetables au gratin*  
\*  
**Bacalao a la andaluza**  
*Cod*  
**Cordon Bleu con ensalada**  
*Cordon Bleu with salad*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

13

**Arroz tres delicias**  
*Three delights rice*  
**Salmorejo**  
\*  
**Filete de pollo a la plancha con patatas**  
*Grilled chicken with potatoes*  
**Tortilla de patata**  
*Spanish omelette*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

14

**Sopa de cocido**  
*Soup*  
**Fideuá de pescado**  
*Fish fideua*  
\*  
**Cocido completo**  
*Stew*  
**Cinta de lomo adobada**  
*Marinated pork loin*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

15

**Crema de calabacín**  
*Cream of courgette soup*  
**Ensalada de fruta y queso**  
*Fruit and cheese salad*  
\*  
**Lomo de sajonia con ensalada**  
*Pork loin with salad*  
**Quiche lorraine**  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

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

18

**Espaguetis boloñesa**  
*Spaghetti bolognese*  
**Berenjenas gratinadas**  
*Eggplant au gratin*  
\*  
**Merluza en salsa verde**  
*Hake in green sauce*  
**Lomo en salsa de miel y mostaza**  
*Pork loin in honey and mustard sauce*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

19

**Alubias blancas con verduras**  
*White beans with vegetables*  
**Arroz con verduras**  
*Rice with vegetables*  
\*  
**Tortilla de queso**  
*Cheese omelette*  
**Palometa con tomate y patatas**  
*Fish in tomato sauce with potatoes*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

20

**Brócoli salteado**  
*Sautéed broccoli*  
**Pasta con salsa de queso**  
*Pasta in cheese sauce*  
\*  
**Ragout con guisantes y zanahorias**  
*Ragout with peas and carrots*  
**Quesadillas con carne picada**  
*Beef quesadillas*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

21

**Crema de zanahoria**  
*Cream of carrot soup*  
**Ensalada de patata, atún y huevo**  
*Potato salad with tuna and eggs*  
\*  
**Pollo en pepitoria**  
*Chicken in pepitoria sauce*  
**Musaka**  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

22

**Paella con magro y judías verdes**  
*Legume salad with ham*  
**Ensalada de legumbre con jamón**  
\*  
**Filete ruso en salsa**  
*Hamburger*  
**Pizza**  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

875 KCAL, 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,7 G PROT

25

**Arroz milanese**  
*Milanese rice*  
**Ensalada con pollo y salsa rosa**  
*Chicken salad in shrimp sauce*  
\*  
**Pinchos morunos con ensalada**  
*Moorish skewers with salad*  
**Calamares a la romana**  
*Squid*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

26

**Sopa de pescado**  
*Fish soup*  
**Fideos de arroz fritos con verduras**  
*Fried rice noodles with vegetables*  
\*  
**Croquetas de jamón**  
*Ham croquettes*  
**Costillas a la barbacoa**  
*Bbq ribs*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

27

**Lentejas**  
*Lentils*  
**Ensalada de pasta**  
*Pasta salad*  
\*  
**Merluza a la naranja**  
*Hake in orange sauce*  
**Tortilla de atún**  
*Tuna omelette*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

28

**Macarrones con tomate**  
*Macaroni in tomato sauce*  
**Gazpacho**  
\*  
**Jamonicitos de pollo al curry**  
*Chicken drumsticks in curry sauce*  
**Varitas de merluza**  
*Fish fingers*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

29

**Judías salteadas**  
*Sautéed beans*  
**Ensalada**  
*Salad*  
\*  
**Albóndigas en salsa**  
*Meatballs in sauce*  
**Canelones de carne**  
*Meat cannelloni*  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

799 KCAL; 99,8 G HDC; 26,63 G GRASAS; 39,95 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 N° Colegiado CV 00244.

l m x j v

	<b>5</b> Arroz con tomate Ensaladilla rusa * Albóndigas (sin gluten) en salsa Ternera a la plancha * Fruta de temporada	<b>6</b> Puré de verduras Ensalada César (sin gluten) * Jamoncitos de pollo asados Pimientos asados * Fruta de temporada	<b>7</b> Espaguetis (sin gluten) boloñesa Gazpacho (sin gluten) * Merluza a la plancha Wok de pavo con verduras * Fruta de temporada	<b>8</b> Sopa de ave con fideos (sin gluten) Judías verdes * Magro guisado Calamar a la plancha * Yogur
834 KCAL, 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
<b>11</b> Lentejas con chorizo Ensalada tropical * Hamburguesa a la plancha Huevos revueltos y morcilla * Fruta de temporada	<b>12</b> Fusilli (sin gluten) en salsa napolitana Verduras gratinadas * Bacalao al horno Filete a la plancha * Fruta de temporada	<b>13</b> Arroz tres delicias Salmorejo (sin gluten) * Filete de pollo a la plancha con patatas Tortilla de patata * Fruta de temporada	<b>14</b> Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Fideuá (sin gluten) de pescado * Cocido completo Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada	<b>15</b> Crema de calabacín Ensalada de fruta y queso * Lomo de sajonia con ensalada Tortilla de jamón * Yogur
897 KCAL, 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 G PROT				
<b>18</b> Espaguetis (sin gluten) boloñesa Berenjenas gratinadas (sin gluten) * Merluza en salsa verde Lomo en salsa de miel y mostaza * Fruta de temporada	<b>19</b> Alubias blancas con verduras Arroz con verduras * Tortilla de queso Palometa con tomate y patatas * Fruta de temporada	<b>20</b> Brócoli salteado Pasta (sin gluten) con salsa de queso * Ragout con guisantes y zanahorias Quesadillas (sin gluten) con carne picada * Fruta de temporada	<b>21</b> Crema de zanahoria Ensalada de patata, atún y huevo * Pollo en pepitoria Musaka * Fruta de temporada	<b>22</b> Paella con magro y judías verdes Ensalada de legumbre con jamón * Filete ruso en salsa Pizza (sin gluten) * Yogur
875 KCAL; 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,7 G PROT				
<b>25</b> Arroz milanese Ensalada con pollo y salsa rosa * Pinchos morunos con ensalada Calamares a la romana * Fruta de temporada	<b>26</b> Sopa de pescado con fideos (sin gluten) Fideos de arroz fritos con verduras * Croquetas (sin gluten) de jamón Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	<b>27</b> Lentejas Ensalada de pasta (sin gluten) * Merluza a la naranja Tortilla de atún * Fruta de temporada	<b>28</b> Macarrones (sin gluten) con tomate Gazpacho (sin gluten) * Jamoncitos de pollo al curry Merluza a la plancha * Fruta de temporada	<b>29</b> Judías salteadas Ensalada * Albóndigas (sin gluten) en salsa Canelones (sin gluten) de carne * Yogur
799 KCAL; 99,8 G HDC; 26,63 G GRASAS; 39,95 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 N° Colegiado CV 00244.

l m x j v

	<b>5</b> Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin lactosa) * Albóndigas en salsa Ternera a la plancha * Fruta de temporada	<b>6</b> Puré de verduras Ensalada César (sin lactosa) * Jamoncitos de pollo asados Pimientos asados * Fruta de temporada	<b>7</b> Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Gazpacho * Merluza a la romana Wok de pavo con verduras * Fruta de temporada	<b>8</b> Sopa de ave Judías verdes * Magro guisado Rabas de calamar * Fruta de temporada
834 KCAL, 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT				
<b>11</b> Lentejas con chorizo Ensalada tropical * Hamburguesa a la plancha Huevos revueltos y morcilla * Fruta de temporada	<b>12</b> Fusilli en salsa napolitana Verduras a la plancha * Bacalao a la andaluza Ternera empanada * Fruta de temporada	<b>13</b> Arroz tres delicias Salmorejo * Filete de pollo a la plancha con patatas Tortilla de patata * Fruta de temporada	<b>14</b> Sopa de cocido Fideuá de pescado * Cocido completo Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada	<b>15</b> Crema de calabacín Ensalada de fruta y aguacate * Lomo de sajonia con ensalada Quiche de verdura (sin lactosa) * Yogur de soja
897 KCAL, 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 G PROT				
<b>18</b> Espaguetis boloñesa Berenjenas a la plancha * Merluza en salsa verde Lomo en salsa de miel y mostaza * Fruta de temporada	<b>19</b> Alubias blancas con verduras Arroz con verduras * Tortilla de jamón Palometa con tomate y patatas * Fruta de temporada	<b>20</b> Brócoli salteado Pasta al ajillo * Ragout con guisantes y zanahorias Quesadillas de pavo * Fruta de temporada	<b>21</b> Crema de zanahoria Ensalada de patata, atún y huevo * Pollo en pepitoria Musaka (sin lactosa) * Fruta de temporada	<b>22</b> Paella con magro y judías verdes Ensalada de legumbre con jamón * Filete ruso en salsa Pizza (sin lactosa) * Fruta de temporada
875 KCAL, 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,7 G PROT				
<b>25</b> Arroz milanesa Ensalada con pollo y salsa rosa * Pinchos morunos con ensalada Calamares a la romana * Fruta de temporada	<b>26</b> Sopa de pescado Fideos de arroz fritos con verduras * Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	<b>27</b> Lentejas Ensalada de pasta * Merluza a la naranja Tortilla de atún * Fruta de temporada	<b>28</b> Macarrones con tomate Gazpacho * Jamoncitos de pollo al curry Varitas de merluza * Fruta de temporada	<b>29</b> Judías salteadas Ensalada * Albóndigas en salsa Canelones de verdura (sin lactosa) * Fruta de temporada
799 KCAL; 99,8 G HDC; 26,63 G GRASAS; 39,95 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 N° Colegiado CV 00244.

l

m

x

j

v

	<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
	Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin huevo) * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada		Puré de verduras Ensalada César (sin huevo) * Jamoncitos de pollo asados Pimientos rellenos de bacalao * Fruta de temporada		Espaguetis (sin huevo) boloñesa Gazpacho * Merluza a la plancha Wok de pavo con verduras * Fruta de temporada		Sopa de ave (sin huevo) Judías verdes * Magro guisado Calamar a la plancha * Yogur	
<i>834 KCAL, 104,2 G HDC; 27,8 G GRASAS; 41,7 G PROT</i>								
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		
Lentejas con chorizo Ensalada tropical * Hamburguesa a la plancha Morcilla a la plancha * Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) en salsa napolitana Verduras gratinadas * Bacalao al horno Filete a la plancha * Fruta de temporada		Arroz tres delicias (sin huevo) Salmorejo (sin huevo) * Filete de pollo a la plancha con patatas * Fruta de temporada		Sopa de cocido (sin huevo) Espaguetis (sin huevo) al ajillo * Cocido completo Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada		Crema de calabacín Ensalada de fruta y queso * Lomo de sajonia con ensalada Lacón a la gallega * Yogur
<i>897 KCAL, 112,1 G HDC; 29,9 G GRASAS; 44,8 G PROT</i>								
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		
Espaguetis (sin huevo) boloñesa Berenjenas gratinadas * Merluza en salsa verde Lomo en salsa de miel y mostaza * Fruta de temporada		Alubias blancas con verduras Arroz con verduras * Filete de pollo Palometa con tomate y patatas * Fruta de temporada		Brócoli salteado Pasta (sin huevo) con salsa de queso * Ragout con guisantes y zanahorias Quesadillas con carne picada * Fruta de temporada		Crema de zanahoria Ensalada de patata y atún * Pollo en salsa Musaka * Fruta de temporada		Paella con magro y judías verdes Ensalada de legumbre con jamón * Filete ruso en salsa Pizza (sin huevo) * Yogur
<i>875 KCAL; 109,3 G HDC; 29,1 G GRASAS; 43,7 G PROT</i>								
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		
Arroz milanesa Ensalada con pollo y salsa rosa * Pinchos morunos con ensalada Calamares a la romana * Fruta de temporada		Sopa de pescado con fideos (sin huevo) Fideos de arroz fritos con verduras * Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada		Lentejas Ensalada de pasta (sin huevo) * Merluza a la naranja Atún al horno * Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) con tomate Gazpacho * Jamoncitos de pollo al curry Merluza a la plancha * Fruta de temporada		Judías salteadas Ensalada (sin huevo) * Albóndigas en salsa Canelones de carne (sin huevo) * Yogur
<i>799 KCAL; 99,8 G HDC; 26,63 G GRASAS; 39,95 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>
	<p>Salmorejo con manzana *</p> <p><b>Salmón a la plancha con patata asada</b> <i>Grilled salmon with roasted potato</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de tomate con queso fresco, orégano, aceitunas y quinoa</b> <i>Tomato salad with cheese, oregano, olives and quinoa</i></p> <p>* <b>Huevos revueltos con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Verduras y patata a la plancha</b> <i>Grilled vegetables and potato</i></p> <p>* <b>Lubina a la plancha</b> <i>Grilled sea bass</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada completa con aguacate</b> <i>Mixed salad with avocado</i></p> <p>* <b>Hamburguesa de pollo con zanahoria</b> <i>Chicken with carrot burger</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
723 KCAL; 99,4 G HDC; 24,1 G GRASAS; 27,1 G PROT				
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p><b>Crema de verduras con boniato</b> <i>Cream of vegetable soup with sweet potato</i></p> <p>* <b>Sepia encebollada</b> <i>Cuttlefish and onions</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Verduras asadas al horno con patatas</b> <i>Oven-baked vegetables with potatoes</i></p> <p>* <b>Pechuga de pollo adobada</b> <i>Marinated chicken breast</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de pasta de lenteja</b> <i>Lentil pasta salad</i></p> <p>* <b>Clochin al vapor con curry y leche de coco</b> <i>Steamed mussels with curry and coconut milk</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada tropical</b> <i>Tropical salad</i></p> <p>* <b>Tortilla de calabacín</b> <i>Courgette omelette</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Gazpacho</b></p> <p>* <b>Fajitas rellenas de pinto y atún</b> <i>Ratatouille and tuna stuffed fajitas</i></p> <p>* Yogur <i>Yoghourt</i></p>
701 KCAL; 87,6 G HDC; 23,3 G GRASAS; 35 G PROT				
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p><b>Salmorejo</b></p> <p>* <b>Hamburguesa de pollo con verduras</b> <i>Chicken burger with vegetables</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de maíz, guisantes y cebolla</b> <i>Sautéed corn, peas and onion</i></p> <p>* <b>Mejillones al vapor</b> <i>Steamed mussels</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de verduras y patatas</b> <i>Cream of vegetable soup with potato</i></p> <p>* <b>Huevos revueltos con queso</b> <i>Scrambled eggs with cheese</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Verduras a la plancha</b> <i>Grilled vegetables</i></p> <p>* <b>Merluza en salsa verde con patata</b> <i>Hake in green sauce with potato</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Mini pizzas de berenjena</b> <i>Aubergine mini pizzas</i></p> <p>* <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>* Yogur <i>Yoghourt</i></p>
747 KCAL; 93,3 G HDC; 24,9 G GRASAS; 37,3 G PROT				
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>* <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ratatouille</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>* <b>Trucha asada al horno con patatas</b> <i>Oven-baked trout with potatoes</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de garbanzos con verduras</b> <i>Sautéed chickpeas with vegetables</i></p> <p>* <b>Muslitos de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken leg quarters</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Verduras asadas al horno</b> <i>Oven-baked vegetables</i></p> <p>* <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salmorejo</b></p> <p>* <b>Dorada asada al horno con boniato</b> <i>Oven-baked sea bass with sweet potato</i></p> <p>* Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
716 KCAL; 89,5 G HDC; 23,8 G GRASAS; 35,8 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><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**