

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 DÍA FESTIVO HOLIDAY	2 Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Ensalada de patata, huevo y atún <i>Potato, egg and tuna salad</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Fideuá Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i> * Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i> Burritos rellenos <i>Stuffed burritos</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
914 KCAL; 114,25 G HDC; 30,46 G GRASAS; 45,7 G PROT				
6 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Merluza Orly <i>Breaded hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Espaguetis con tomate <i>Spaghetti in tomato sauce</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Pollo asado al limón <i>Roasted chicken in lemon sauce</i> Rabas de calamar <i>Squid rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Risotto * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i> Pasta al pesto <i>Pesto pasta</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
925 KCAL; 115,62 G HDC; 30,83 G GRASAS; 46,25 G PROT				
13 Paella Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i> * Croquetas y empanadillas <i>Croquettes and dumplings</i> Magro con tomate <i>Lean beef with tomato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Canelones de carne <i>Meat cannelloni</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Brócoli con patatas <i>Broccoli with potatoes</i> Fideuá * Muslitos de pollo asados <i>Oven-baked chicken drumsticks</i> Filete de merluza <i>Hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Coditos con tomate <i>Pasta in tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i> * Magro con tomate <i>Lean beef with tomato</i> Flamenquines <i>Breaded ham and cheese rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Arroz milanés <i>Milanese rice</i> * Crujiente de bacalao <i>Cod</i> Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
889 KCAL; 111,12 G HDC; 29,63 G GRASAS; 44,45 G PROT				
20 Sopa de cocido <i>Soup</i> Calabacín gratinado <i>Courgette au gratin</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Calamares a la romana <i>Squid</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Fusilli con tomate <i>Pasta in tomato sauce</i> Menestra de verdura <i>Vegetable stew</i> * Tortilla <i>Omelette</i> Filetes rusos <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Berenjenas a la parmesana <i>Eggplant, parmesan</i> * Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i> Pinchos morunos <i>Moorish skewers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Patatas guisadas <i>Stewed potatoes</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Costillas a la barbacoa <i>Bbq ribs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Judías verdes <i>Green beans</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i> Pizza * Yogur <i>Yoghourt</i>
912 KCAL; 114 G HDC; 30,4 G GRASAS; 45,6 G PROT				
27 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i> * Pescadilla a la andaluza <i>Whiting</i> Huevos rellenos de atún <i>Tuna deviled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Macarrones gratinados <i>Macaroni au gratin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Contramuslos de pollo asados <i>Oven-baked chicken leg quarters</i> Quesadillas de jamón y queso <i>Ham and cheese quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Cordon Bleu * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Alubias estofadas <i>Bean stew</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Cinta de sajonia a la plancha <i>Kasseler</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
867 KCAL; 108,37 G HDC; 28,9 G GRASAS; 43,35 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 Ensalada de patata, huevo y atún * Merluza al horno San Jacobo (sin gluten) * Fruta de temporada	3 Fideuá (sin gluten) Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Burritos (sin gluten) rellenos * Yogur
914 KCAL, 114,25 G HDC; 30,46 G GRASAS; 45,7 G PROT				
6 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ensalada César (sin gluten) * Tortilla de patata Merluza al horno * Fruta de temporada	7 Espaguetis (sin gluten) con tomate Pisto manchego * Pollo asado al limón Calamares a la plancha * Fruta de temporada	8 Puré de verduras Risotto * Albóndigas en salsa Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Judías blancas estofadas Pasta (sin gluten) al pesto * Merluza al horno Cinta de lomo a la plancha * Yogur
925 KCAL, 115,62 G HDC; 30,83 G GRASAS; 46,25 G PROT				
13 Paella Espinacas gratinadas * Muslitos de pollo asados Magro con tomate * Fruta de temporada	14 Lentejas estofadas Canelones (sin gluten) de carne * Tortilla de atún Ragout de pavo * Fruta de temporada	15 Brócoli con patatas Fideuá (sin gluten) * Muslitos de pollo asados Filete de merluza * Fruta de temporada	16 Coditos (sin gluten) con tomate Acelgas rehogadas * Magro con tomate Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	17 Crema de calabaza Arroz milanese * Bacalao Hamburguesa * Yogur
889 KCAL, 111,12 G HDC; 29,63 G GRASAS; 44,45 G PROT				
20 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Calabacín gratinado * Cocido completo Calamares a la plancha * Fruta de temporada	21 Fusilli (sin gluten) con tomate Menestra de verdura * Tortilla Filetes de ternera a la plancha * Fruta de temporada	22 Arroz con tomate Berenjenas a la parmesana * Pescado al horno Pinchos morunos * Fruta de temporada	23 Patatas guisadas Ensalada César (sin gluten) * Albóndigas en salsa Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	24 Judías verdes Ensalada de pasta (sin gluten) * Ragout de pollo Pizza (sin gluten) * Yogur
912 KCAL, 114 G HDC; 30,4 G GRASAS; 45,6 G PROT				
27 Arroz tres delicias Espinacas gratinadas * Pescadilla a la plancha Huevos rellenos de atún * Fruta de temporada	28 Macarrones (sin gluten) gratinados Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asados Quesadillas (sin gluten) de jamón y queso * Fruta de temporada	29 Puré de verduras Ensaladilla rusa * Tortilla de patata Medallones de pavo * Fruta de temporada	30 Alubias estofadas Ensalada mixta * Cinta de sajonia a la plancha Alitas de pollo * Fruta de temporada	
867 KCAL, 108,37 G HDC; 28,9 G GRASAS; 43,35 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 Ensalada de patata, huevo y atún * Merluza al horno Lacón a la gallega * Fruta de temporada	3 Fideuá Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Burritos rellenos * Yogur (sin lactosa)
914 KCAL, 114,25 G HDC, 30,46 G GRASAS, 45,7 G PROT				
6 Sopa de ave Ensalada César * Tortilla de patata Merluza Orly * Fruta de temporada	7 Espaguetis con tomate Pisto manchego * Pollo asado al limón Rabas de calamar * Fruta de temporada	8 Puré de verduras Risotto (sin lactosa) * Albóndigas en salsa Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Judías blancas estofadas Pasta con tomate * Varitas de merluza Cinta de lomo a la plancha * Yogur (sin lactosa)
925 KCAL, 115,62 G HDC, 30,83 G GRASAS, 46,25 G PROT				
13 Paella Espinacas rehogadas * Muslitos de pollo asados Magro con tomate * Fruta de temporada	14 Lentejas estofadas Canelones de carne (sin lactosa) * Tortilla de atún Ragout de pavo * Fruta de temporada	15 Brócoli con patatas Fideuá * Muslitos de pollo asados Filete de merluza * Fruta de temporada	16 Coditos con tomate Acelgas rehogadas * Magro con tomate Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	17 Crema de calabaza Arroz milanese * Crujiente de bacalao Hamburguesa * Yogur (sin lactosa)
889 KCAL, 111,12 G HDC, 29,63 G GRASAS, 44,45 G PROT				
20 Sopa de cocido Calabacín asado * Cocido completo Calamares a la romana * Fruta de temporada	21 Fusilli con tomate Menestra de verdura * Tortilla Filetes rusos * Fruta de temporada	22 Arroz con tomate Berenjenas a la parmesana * Pescado al horno Pinchos morunos * Fruta de temporada	23 Patatas guisadas Ensalada César * Albóndigas en salsa Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	24 Judías verdes Ensalada de pasta * Ragout de pollo Pizza (sin lactosa) * Yogur (sin lactosa)
912 KCAL, 114 G HDC, 30,4 G GRASAS, 45,6 G PROT				
27 Arroz tres delicias Espinacas rehogadas * Pescadilla a la andaluza Huevos rellenos de atún * Fruta de temporada	28 Macarrones con tomate Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asados Quesadillas de jamón (sin lactosa) * Fruta de temporada	29 Puré de verduras Ensaladilla rusa (sin lactosa) * Tortilla de patata Medallones de pavo * Fruta de temporada	30 Alubias estofadas Ensalada mixta * Cinta de sajonia a la plancha Alitas de pollo * Fruta de temporada	
867 KCAL, 108,37 G HDC, 28,9 G GRASAS, 43,35 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 Ensalada de patata y atún * Merluza al horno Lacón a la gallega * Fruta de temporada	3 Fideuá (sin huevo) Coliflor a la gallega * Ragout de pollo Burritos rellenos * Yogur
914 KCAL, 114,25 G HDC, 30,46 G GRASAS, 45,7 G PROT				
6 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Ensalada César * Lomo asado Merluza al horno * Fruta de temporada	7 Espaguetis (sin huevo) con tomate Pisto manchego * Pollo asado al limón Calamares a la plancha * Fruta de temporada	8 Puré de verduras Risotto * Albóndigas en salsa Pechugas de pollo a la plancha * Fruta de temporada	9 DÍA FESTIVO HOLIDAY	10 Judías blancas estofadas Pasta (sin huevo) al pesto * Merluza al horno Cinta de lomo a la plancha * Yogur
925 KCAL, 115,62 G HDC, 30,83 G GRASAS, 46,25 G PROT				
13 Paella Espinacas con bechamel * Muslitos de pollo asados Magro con tomate * Fruta de temporada	14 Lentejas estofadas Canelones (sin huevo) de carne * Filete ruso Ragout de pavo * Fruta de temporada	15 Brócoli con patatas Fideuá (sin huevo) * Muslitos de pollo asados Filete de merluza * Fruta de temporada	16 Coditos (sin huevo) con tomate Acelgas rehogadas * Magro con tomate Pechugas de pollo a la plancha * Fruta de temporada	17 Crema de calabaza Arroz milanesa * Crujiente de bacalao Hamburguesa * Yogur
889 KCAL, 111,12 G HDC, 29,63 G GRASAS, 44,45 G PROT				
20 Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Calabacín gratinado * Cocido completo Calamares a la plancha * Fruta de temporada	21 Fusilli (sin huevo) con tomate Menestra de verdura * Quesadillas Filetes rusos * Fruta de temporada	22 Arroz con tomate Berenjenas a la parmesana * Pescado al horno Pinchos morunos * Fruta de temporada	23 Patatas guisadas Ensalada César * Albóndigas en salsa Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	24 Judías verdes Ensalada de pasta (sin huevo) * Ragout de pollo Pizza (sin huevo) * Yogur
912 KCAL, 114 G HDC, 30,4 G GRASAS, 45,6 G PROT				
27 Arroz tres delicias Espinacas con bechamel * Pescadilla a la plancha Roti de pavo * Fruta de temporada	28 Macarrones (sin huevo) gratinados Guisantes con jamón * Contramuslos de pollo asados Quesadillas de jamón y queso * Fruta de temporada	29 Puré de verduras Ensaladilla rusa (sin huevo) * Pechuga de pollo a la plancha Medallones de pavo * Fruta de temporada	30 Alubias estofadas Ensalada mixta * Cinta de sajonia a la plancha Alitas de pollo * Fruta de temporada	
867 KCAL, 108,37 G HDC, 28,9 G GRASAS, 43,35 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
		DÍA FESTIVO HOLIDAY		Crema de verduras con calabaza <i>Cream of vegetable soup with pumpkin</i> * Albóndigas con pisto <i>Meatballs with ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada completa con aguacate y maíz <i>Salad with avocado and corn</i> * Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
841 KCAL, 105,12 G HDC; 28,03 G GRASAS; 42,05 G PROT					
6	7	8	9	10	
Hervido <i>Boiled</i> * Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate <i>Beef burger with tomato salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de verduras con garbanzos <i>Vegetable soup with chickpeas</i> * Tortilla de cebolla <i>Onion omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Verduras asadas al horno <i>Oven-baked vegetables</i> * Calamares a la plancha con salsa mery <i>Grilled squid with mery sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	DÍA FESTIVO HOLIDAY	Ensalada completa con queso fresco <i>Mixed salad with cheese</i> * Sepia a la plancha con guacamole casero <i>Grilled cuttlefish with guacamole</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
841 KCAL, 105,12 G HDC; 28,03 G GRASAS; 42,05 G PROT					
13	14	15	16	17	
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>	Bastones de boniato y verduras especiadas al horno <i>Baked sweet potato sticks and spiced vegetables</i> * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pimientos asados con aceitunas y aguacate <i>Roasted peppers with olives and avocado</i> * Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espirales de lenteja con pisto de verduras <i>Lentil pasta with vegetable ratatouille</i> * Huevo duro <i>Hard-boiled egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Mini pizzas de berenjena <i>Aubergine mini pizzas</i> * Pescado azul al horno <i>Baked blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
852 KCAL, 106,5 G HDC; 28,4 G GRASAS; 42,6 G PROT					
20	21	22	23	24	
Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Chuleta de pavo al ajillo <i>Turkey chop with garlic</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fajitas rellenas de verduras y atún al natural <i>Stuffed fajitas with vegetables and tuna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras con champiñones <i>Cream of vegetable soup with mushrooms</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Hervido <i>Boiled</i> * Pescado azul a la plancha <i>Grilled blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de espárragos blancos, granada, tomate y zanahoria <i>White asparagus, pomegranate, tomato and carrot salad</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
788 KCAL, 98,5 G HDC; 26,26 G GRASAS; 39,4 G PROT					
27	28	29	30		
Salteado de verduras con lentejas <i>Sautéed vegetables with lentils</i> * Contramuslos de pollo a la plancha <i>Grilled chicken leg quarters</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de espárragos <i>Asparagus cream</i> * Pescado azul a la plancha <i>Grilled blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada variada <i>Salad</i> * Fajitas rellenas de verduras <i>Vegetables stuffed fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de verduras con judías verdes y zanahoria <i>Vegetable soup with green beans and carrots</i> * Pescado blanco a la plancha <i>Grilled white fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
796 KCAL, 99,5 G HDC; 26,53 G GRASAS; 39,8 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**