

MENÚ COMEDOR FEBRERO

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
			<p>Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Sauteed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Judías pintas <i>Beans</i></p> <p>Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Ragout con salsa de tomate <i>Ragout in tomato sauce</i></p> <p>Rabas de calamar <i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>

862 KCAL, 107,75 G HDC, 23,27 G GRASAS, 43,1 G PROT

5	6	7	8	9
<p>Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i></p> <p>Alcachofas rehogadas <i>Sautéed artichokes</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla <i>Omelette</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas a la riojana <i>Lentils</i></p> <p>Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i></p> <p>*</p> <p>Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i></p> <p>Lomo con pimientos <i>Pork loin with peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Huevos revueltos con gambas y ajos tiernos <i>Scrambled eggs with prawns and garlic</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p>Salteado de verduras <i>Sautéed vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Filetes rusos <i>Hamburger</i></p> <p>Bacalao orly <i>Breaded cod</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>

874 KCAL, 109 G HDC, 23,59 G GRASAS, 43,7 G PROT

12	13	14	15	16
<p>Coditos con tomate <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i></p> <p>Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Acelgas con pimentón y ajo <i>Chard with paprika and garlic</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de merluza <i>Fish fingers</i></p> <p>Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Pasta a la carbonara <i>Pasta carbonara</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas <i>Meatballs</i></p> <p>Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Alubias guisadas <i>Bean stew</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Sauteed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Jamonicos de pollo en pepitoria <i>Chicken drumsticks in pepitoria sauce</i></p> <p>Merluza en salsa <i>Hake in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa maravilla <i>Vegetable noodle soup</i></p> <p>Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>

859 KCAL, 107 G HDC, 23,19 G GRASAS, 42,95 G PROT

19	20	21	22	23
<p>Arroz al curry <i>Curry rice</i></p> <p>Pisto manchego <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Merluza orly <i>Breaded hake</i></p> <p>Costillas a la barbacoa <i>Bbq ribs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones en salsa napolitana <i>Macaroni in Napoli sauce</i></p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>Fusilli al pesto <i>Pesto pasta</i></p> <p>*</p> <p>Pollo en pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p>Flamenquines de jamón y queso <i>Breaded ham and cheese rolls</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i></p>	<p>DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i></p>

823 KCAL, 102 G HDC, 22,22 G GRASAS, 41,15 G PROT

26	27	28	29	
<p>Lentejas con chorizo <i>Lentils</i></p> <p>Ensalada con pollo y salsa rosa <i>Chicken salad in shrimp sauce</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Hamburger</i></p> <p>Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Fideuá</p> <p>Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i></p> <p>*</p> <p>Pescado a la andaluza <i>Fish</i></p> <p>Salchichas frescas con puré de boniato <i>Fresh sausages with mashed sweet potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i></p> <p>*</p> <p>Pollo a la mostaza <i>Chicken in mustard sauce</i></p> <p>Pizza</p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Coliflor gratinada <i>Cauliflower au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	

897 KCAL, 112,1 G HDC, 24,21 G GRASAS, 44,85 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 Macarrones (sin gluten) con tomate Brócoli salteado * Pollo asado Bacalao al horno * Fruta de temporada	2 Judías pintas Espinacas gratinadas * Ragout con salsa de tomate Calamar a la plancha * Yogur
862 KCAL, 107,75 G HDC, 23,27 G GRASAS, 43,1 G PROT				
5 Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa Alcachofas rehogadas * Tortilla Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	6 Lentejas a la riojana Coliflor a la gallega * Croquetas de jamón (sin gluten) Lomo con pimientos * Fruta de temporada	7 Puré de verduras Ensalada César (sin gluten) * Pollo al limón Huevos revueltos con gambas y ajos tiernos * Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Salteado de verduras * Filetes rusos Bacalao al horno * Fruta de temporada	9 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Champiñones al ajillo * Cocido completo Pollo a la plancha * Yogur
874 KCAL, 109 G HDC, 23,59 G GRASAS, 43,7 G PROT				
12 Coditos (sin gluten) con tomate Ensalada mixta * Cinta de lomo a la plancha Pollo a la plancha * Fruta de temporada	13 Arroz tres delicias Acelgas con pimentón y ajo * Merluza al horno Filete de pavo a la plancha * Fruta de temporada	14 Crema de zanahoria Pasta (sin gluten) a la carbonara * Albóndigas Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	15 Alubias guisadas Brócoli salteado * Jamoncitos de pollo en pepitoria Merluza al horno * Fruta de temporada	16 Sopa maravilla con fideos (sin gluten) Parrillada de verduras * Tortilla de patata Pescado al horno * Yogur
859 KCAL, 107 G HDC, 23,19 G GRASAS, 42,95 G PROT				
19 Arroz al curry Pisto manchego * Merluza al horno Costillas asadas * Fruta de temporada	20 Macarrones (sin gluten) en salsa napolitana Judías verdes rehogadas * Tortilla francesa Bacalao al horno * Fruta de temporada	21 Crema de calabacín Fusilli al pesto (sin gluten) * Pollo en pepitoria Filete de pollo a la plancha * Fruta de temporada	22 DÍA NO LECTIVO DAY OFF	23 DÍA NO LECTIVO DAY OFF
823 KCAL, 102 G HDC, 22,22 G GRASAS, 41,15 G PROT				
26 Lentejas con chorizo Ensalada con pollo (sin gluten) * Hamburguesa a la plancha Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	27 Fideuá (sin gluten) Acelgas rehogadas * Pescado al horno Salchichas frescas con puré de boniato * Fruta de temporada	28 Arroz con tomate Ensaladilla rusa * Pollo a la mostaza (sin gluten) Pizza (sin gluten) * Fruta de temporada	29 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Coliflor gratinada * Cocido completo Croquetas de jamón (sin gluten) * Fruta de temporada	
897 KCAL, 112,1 G HDC, 24,21 G GRASAS, 44,85 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 Macarrones con tomate Brócoli salteado * Pollo asado Bacalao al horno * Fruta de temporada	2 Judías pintas Espinacas con jamón * Ragout con salsa de tomate Rabas de calamar * Yogur (sin lactosa)
862 KCAL, 107,75 G HDC, 23,27 G GRASAS, 43,1 G PROT				
5 Espaguetis a la boloñesa Alcachofas rehogadas * Tortilla Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	6 Lentejas a la riojana Coliflor a la gallega * Ragout de pavo Lomo con pimientos * Fruta de temporada	7 Puré de verduras Ensalada César * Pollo al limón Huevos revueltos con gambas y ajos tiernos * Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Salteado de verduras * Filetes rusos Bacalao orly * Fruta de temporada	9 Sopa de cocido Champiñones al ajillo * Cocido completo Pollo a la plancha * Yogur (sin lactosa)
874 KCAL, 109 G HDC, 23,59 G GRASAS, 43,7 G PROT				
12 Coditos con tomate Ensalada mixta * Cinta de lomo a la plancha Fingers de pollo * Fruta de temporada	13 Arroz tres delicias Acelgas con pimentón y ajo * Varitas de merluza Filete de pavo a la plancha * Fruta de temporada	14 Crema de zanahoria Pasta con tomate * Albóndigas Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	15 Alubias guisadas Brócoli salteado * Jamoncitos de pollo en pepitoria Merluza al horno * Fruta de temporada	16 Sopa maravilla Parrillada de verduras * Tortilla de patata Pescado al horno * Yogur (sin lactosa)
859 KCAL, 107 G HDC, 23,19 G GRASAS, 42,95 G PROT				
19 Arroz al curry Pisto manchego * Merluza al horno Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	20 Macarrones con tomate Judías verdes rehogadas * Tortilla francesa Bacalao al horno * Fruta de temporada	21 Crema de calabacín Fusilli al pesto * Pollo en pepitoria Filete de pollo a la plancha * Fruta de temporada	22 DÍA NO LECTIVO DAY OFF	23 DÍA NO LECTIVO DAY OFF
823 KCAL, 102 G HDC, 22,22 G GRASAS, 41,15 G PROT				
26 Lentejas con chorizo Ensalada con pollo * Hamburguesa a la plancha Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	27 Fideuá Acelgas rehogadas * Pescado a la andaluza Salchichas frescas con puré de boniato * Fruta de temporada	28 Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin lactosa) * Pollo a la mostaza Pizza (sin lactosa) * Fruta de temporada	29 Sopa de cocido Coliflor rehogada * Cocido completo Ragout de pavo * Fruta de temporada	
897 KCAL, 112,1 G HDC, 24,21 G GRASAS, 44,85 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 Macarrones (sin huevo) con tomate Brócoli salteado * Pollo asado Bacalao al horno * Fruta de temporada	2 Judías pintas Espinacas gratinadas * Ragout con salsa de tomate Calamar a la plancha * Yogur
--	--	--	--	--

862 KCAL, 107,75 G HDC, 23,27 G GRASAS, 43,1 G PROT

5 Espaguetis (sin huevo) a la boloñesa Alcachofas rehogadas * Pechuga de pollo a la plancha Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	6 Lentejas a la riojana Coliflor a la gallega * Ragout de pavo Lomo con pimientos * Fruta de temporada	7 Puré de verduras Ensalada * Pollo al limón Pescado al horno * Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Salteado de verduras * Filetes rusos Bacalao al horno * Fruta de temporada	9 Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Champiñones al ajillo * Cocido completo Pollo a la plancha * Yogur
---	--	--	---	--

874 KCAL, 109 G HDC, 23,59 G GRASAS, 43,7 G PROT

12 Codos (sin huevo) con tomate Ensalada mixta * Cinta de lomo a la plancha Fingers de pollo * Fruta de temporada	13 Arroz tres delicias Acelgas con pimentón y ajo * Merluza a la plancha Filete de pavo a la plancha * Fruta de temporada	14 Crema de zanahoria Pasta (sin huevo) a la carbonara * Albóndigas Merluza al horno * Fruta de temporada	15 Alubias guisadas Brócoli salteado * Jamoncitos de pollo Merluza en salsa * Fruta de temporada	16 Sopa maravilla con fideos (sin huevo) Parrillada de verduras * Pinchos morunos Pescado al horno * Yogur
---	---	---	--	--

859 KCAL, 107 G HDC, 23,19 G GRASAS, 42,95 G PROT

19 Arroz al curry Pisto manchego * Merluza al horno Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	20 Macarrones (sin huevo) en salsa napolitana Judías verdes rehogadas * Fingers de pollo Bacalao al horno * Fruta de temporada	21 Crema de calabacín Fusilli (sin huevo) al pesto * Pollo en pepitoria Filete de pollo a la plancha * Fruta de temporada	22 DÍA NO LECTIVO DAY OFF	23 DÍA NO LECTIVO DAY OFF
--	--	---	--	--

823 KCAL, 102 G HDC, 22,22 G GRASAS, 41,15 G PROT

26 Lentejas con chorizo Ensalada con pollo y salsa rosa * Hamburguesa a la plancha Gallo * Fruta de temporada	27 Fideuá (sin huevo) Acelgas rehogadas * Pescado al horno Salchichas frescas con puré de boniato * Fruta de temporada	28 Arroz con tomate Ensaladilla rusa (sin huevo) * Pollo a la mostaza Pizza (sin huevo) * Fruta de temporada	29 Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Coliflor gratinada * Cocido completo Ragout de pavo * Fruta de temporada	
---	--	--	---	--

897 KCAL, 112,1 G HDC, 24,21 G GRASAS, 44,85 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
			Ensalada completa con maíz y queso <i>Mixed salad with corn and cheese</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
550 KCAL; 88 G HDC; 20 G GRASAS; 22 G PROT				
5	6	7	8	9
Verduras asadas al horno <i>Oven-baked vegetables</i> * Filete de pavo <i>Grilled turkey breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Hervido valenciano <i>Boiled vegetables</i> * Huevos revueltos con piñones <i>Scrambled eggs with pinions</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Salteado de verduras con guisantes <i>Sautéed vegetables with peas</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de verdura <i>Vegetable soup</i> * Pechuga de pollo adobada <i>Marinated chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pimientos <i>Peppers</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
658 KCAL; 90 G HDC; 24,15 G GRASAS; 22 G PROT				
12	13	14	15	16
Crema de verduras con boniato <i>Cream of vegetable soup with sweet potato</i> * Trucha asada <i>Oven-baked trout</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Pisto con garbanzos <i>Vegetable stew with chickpeas</i> * Soja texturizada <i>Texturised soya</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Coliflor rehogada con ajos <i>Sautéed cauliflower with garlic</i> * Tortilla con queso fresco y dados de aguacate <i>Omelette with fresh cheese and avocado cubes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de pasta de lenteja con aguacate y gambas <i>Lentil pasta salad with avocado and prawns</i> * Calamares <i>Squid</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Endivias rellenas de pimiento rojo asado, queso feta y anchoas <i>Endives stuffed with roasted red pepper, feta cheese and anchovies</i> * Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
685 KCAL; 81 G HDC; 30 G GRASAS; 25,7 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa <i>Soup</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada variada con aguacate, maíz y huevo duro <i>Salad with avocado, corn and boiled egg</i> * Hamburguesa de ternera <i>Beef burger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Tacos rellenos de verduras y pechuga de pollo <i>Chicken breast and vegetable stuffed tacos</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>
605 KCAL; 81,25 G HDC; 25 G GRASAS; 28,24 G PROT				
26	27	28	29	
Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Cuscús de brócoli y coliflor con quinoa <i>Broccoli and cauliflower couscous with quinoa</i> * Huevo nube con pimienta negra <i>Egg cloud with black pepper</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Salteado de verduras con guisantes <i>Sautéed vegetables with peas</i> * Boniato asado con merluza <i>Roasted sweet potato with hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de espinacas con arroz basmati <i>Spinach salad with basmati rice</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
645 KCAL; 92,15 G HDC; 24,75 G GRASAS; 24,45 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**