

# MENÚ COMEDOR ABRIL

Una buena alimentación debe combinar...



**Infantil (1-2-3 años):**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Snack a media tarde: yogur líquido o porción de fruta.

Merienda: sándwich y zumo.

**Infantil (4-5 años):**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Merienda: sándwich y zumo.

**Primaria:**

Merienda: bocadillos variados

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

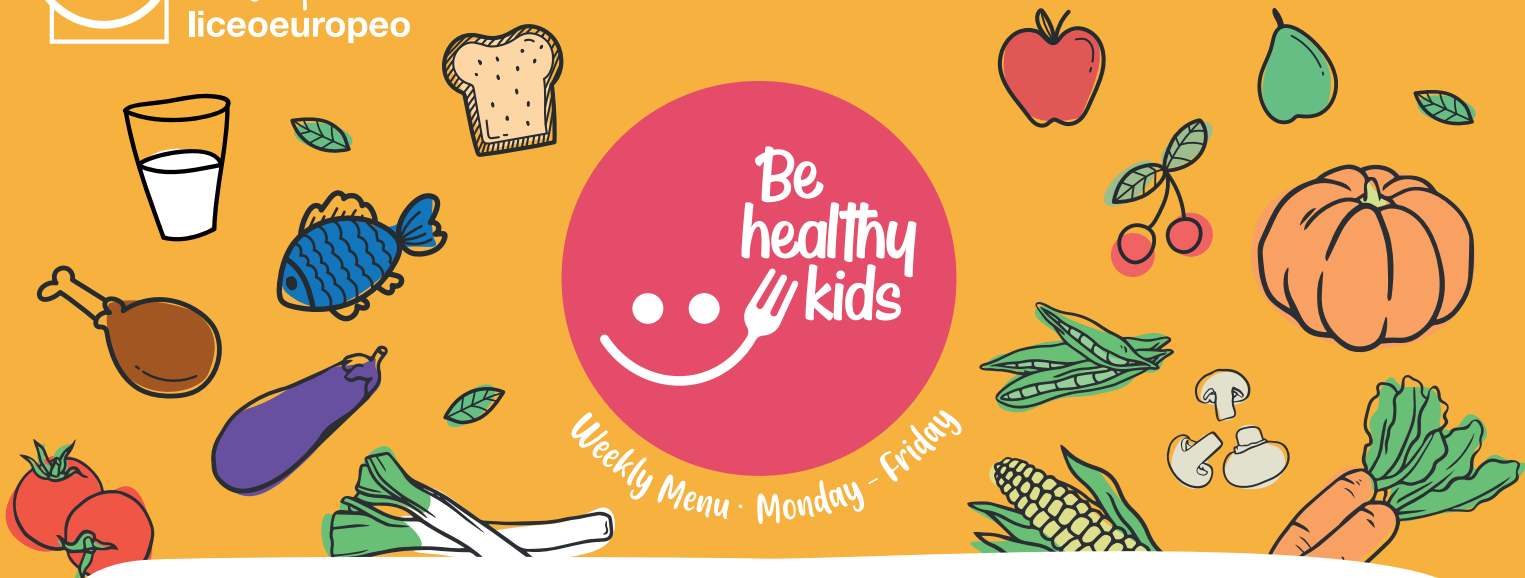
>3 Raciones  
Verdura, frutas

**HUERTA  
DE  
CARABAÑA**

Frutas, verduras y hortalizas servidas por Huerta de Carabaña

4-6 Raciones  
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas

**DEPORTE + AGUA**



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 1 Monday / Lunes

· **EASTER BREAK** · Vacaciones de Semana Santa ·

## 2 Tuesday / Martes

White beans with vegetables / Judías blancas con verduras.

Hamburger / Filete ruso.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 3 Wednesday / Miércoles

Three delights rice / Arroz tres delicias.

Roasted chicken / Pollo asado.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 4 Thursday / Jueves

Soup / Sopa de cocido.

Stew / Cocido completo.

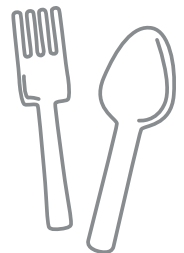
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 5 Friday / Viernes

Macaroni in tomato sauce / Macarrones con tomate.

Breaded hake / Merluza a la romana.

Yoghourt / Yogur.



\*Resumen Diario: 668 KCAL, 91,85 G HDC; 22,26 G GRASAS; 25,05 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.



Weekly Menu - Monday - Friday

\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 8 Monday / Lunes

Paella.

Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 9 Tuesday / Martes

Pasta au gratin / Pasta gratinada.

Oven-baked hake / Merluza al horno.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 10 Wednesday / Miércoles

Lentils / Lentejas estofadas.

Ham croquettes / Croquetas de jamón.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 11 Thursday / Jueves

Cream of vegetable soup / Crema de verduras.

Omelette / Tortilla.

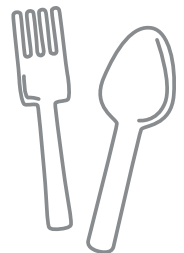
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 12 Friday / Viernes

Fish soup / Sopa de pescado.

Chicken drumsticks in pepitoria sauce / Jamoncitos de pollo en pepitoria.

Yoghourt / Yogur.

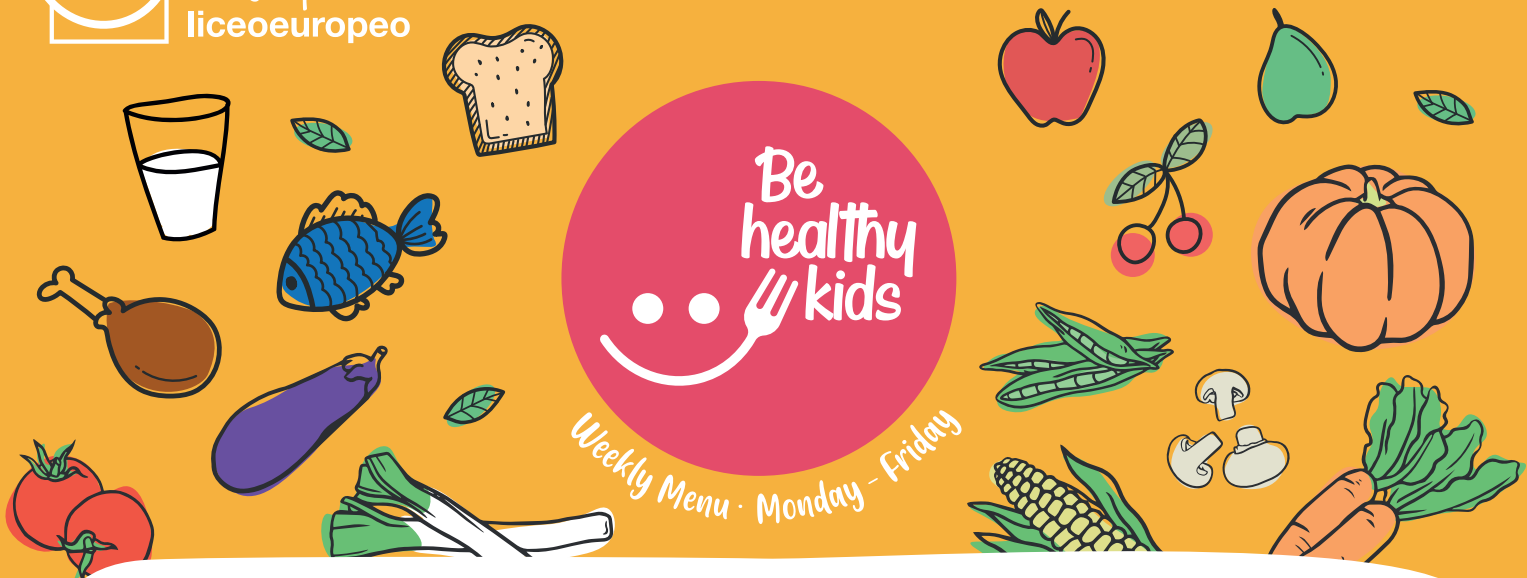


\*Resumen Diario: 657 KCAL, 90,338 G HDC; 21,9 G GRASAS; 24,63 G PROT

\* 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.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 15 Monday / Lunes

Bean stew / Alubias estofadas.  
Spanish omelette / Tortilla de patata.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 16 Tuesday / Martes

Fideuá.  
Fish fingers / Varitas de pescado.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 17 Wednesday / Miércoles

Green beans / Judías verdes.  
Hamburger with tomato sauce / Hamburguesa con tomate.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

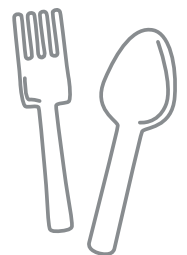
## 18 Thursday / Jueves

Cream of carrot soup / Crema de zanahoria.  
Chicken in mustard sauce / Pollo a la mostaza.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 19 Friday / Viernes

Soup / Sopa de cocido.  
Stew / Cocido completo.  
Yoghourt / Yogur.

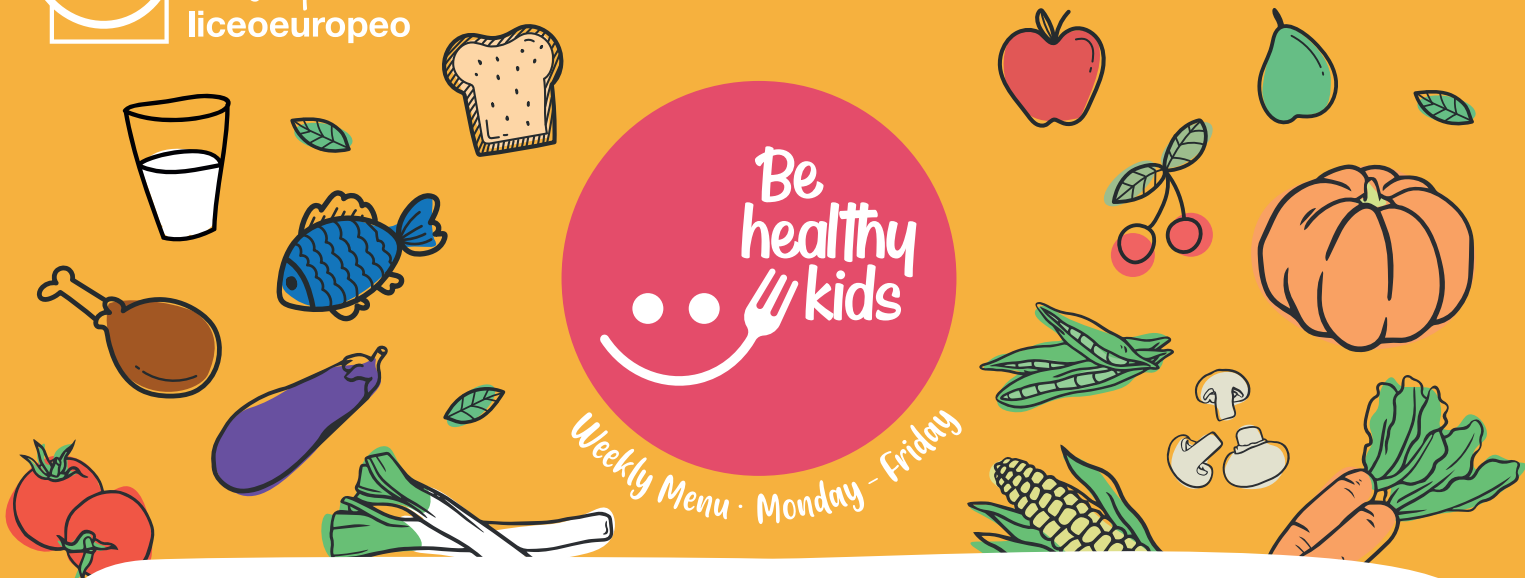
\*Resumen Diario: 692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT



\* 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 Nº Colegiado CV 00244.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 22 Monday / Lunes

*Sautéed broccoli / Brócoli salteado.*  
*Hake in green sauce / Merluza en salsa verde.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 23 Tuesday / Martes

*Pasta in tomato and pesto sauce / Códitos con salsa de tomate y pesto.*  
*Omelette / Tortilla.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 24 Wednesday / Miércoles

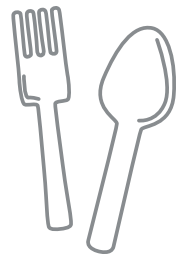
*Lentils / Lentejas a la riojana.*  
*Meatballs jardinière / Albóndigas a la jardinera.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 25 Thursday / Jueves

*Poultry soup / Sopa de ave.*  
*Lemon chicken / Pollo al limón.*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 26 Friday / Viernes

*Paella.*  
*Marinated pork loin / Cinta de lomo a la plancha.*  
*Yoghourt / Yogur.*

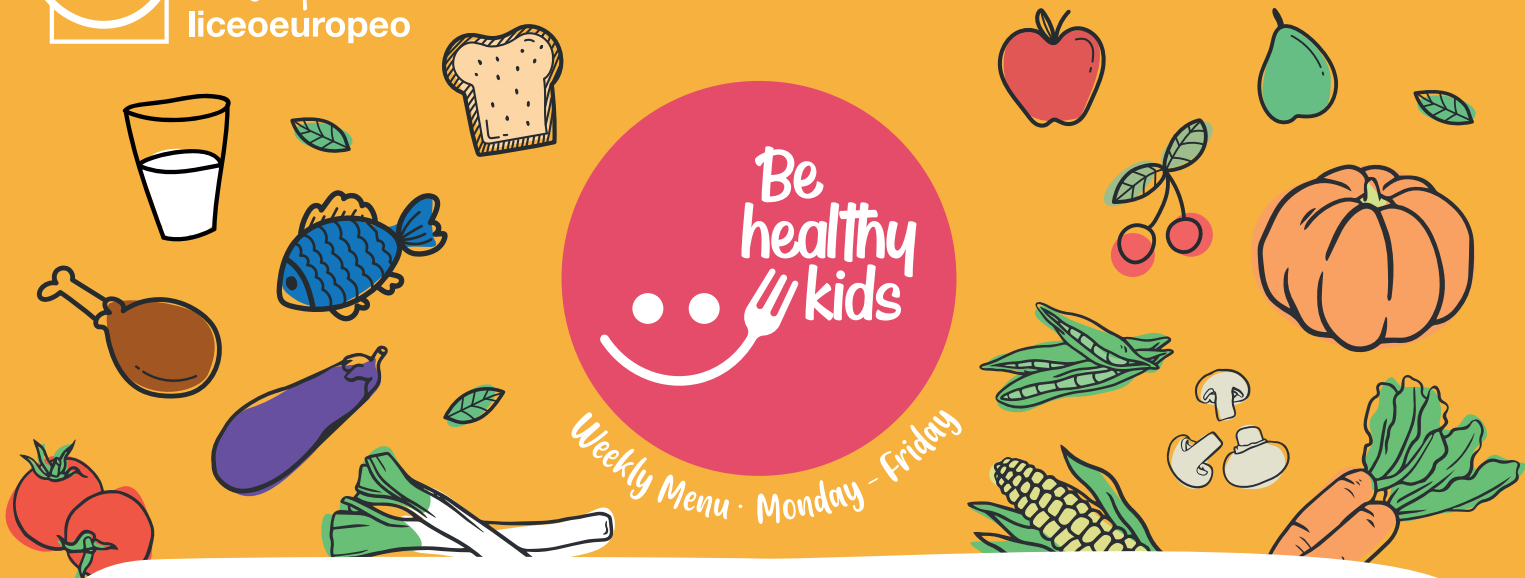


\*Resumen Diario: 625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT

\* 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.



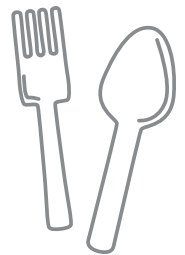
\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 29 Monday / Lunes

Rice in tomato sauce / Arroz con tomate.  
Moorish skewers / Pinchos morunos.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 30 Tuesday / Martes

Vegetable purée / Puré de verduras.  
Breaded hake / Merluza a la romana.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.



\*Resumen Diario: 614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>Judías blancas con verduras</b> <i>White beans with vegetables</i> * <b>Filete ruso</b> <i>Hamburger</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni in tomato sauce</i> * <b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
668 KCAL; 91,85 G HDC; 22,26 G GRASAS; 25,05 G PROT				
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Paella</b> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Pasta gratinada</b> <i>Pasta au gratin</i> * <b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i> * <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i> * <b>Tortilla</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de pescado</b> <i>Fish soup</i> * <b>Jamonicitos de pollo en pepitoria</b> <i>Chicken drumsticks in pepitoria sauce</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
657 KCAL; 90,338 G HDC; 21,9 G GRASAS; 24,63 G PROT				
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Alubias estofadas</b> <i>Bean stew</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Fideuá</b> * <b>Varitas de pescado</b> <i>Fish fingers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i> * <b>Hamburguesa con tomate</b> <i>Hamburger with tomato sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de zanahoria</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Pollo a la mostaza</b> <i>Chicken in mustard sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT				
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Brócoli salteado</b> <i>Sautéed broccoli</i> * <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Coditos con salsa de tomate y pesto</b> <i>Pasta in tomato and pesto sauce</i> * <b>Tortilla</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Lentejas a la riojana</b> <i>Lentils</i> * <b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs jardinière</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> * <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Paella</b> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Marinated pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT				
<b>29</b>	<b>30</b>			
<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i> * <b>Pinchos morunos</b> <i>Moorish skewers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>			
614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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>1</b>  VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>	<b>2</b>  Judías blancas con verduras * Tortilla de queso * Fruta de temporada	<b>3</b>  Arroz tres delicias * Pollo asado * Fruta de temporada	<b>4</b>  Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>5</b>  Macarrones (sin gluten) con tomate * Merluza a la plancha * Yogur
668 KCAL; 91,85 G HDC; 22,26 G GRASAS; 25,05 G PROT				
<b>8</b>  Paella * Albóndigas (sin gluten) en salsa * Fruta de temporada	<b>9</b>  Pasta (sin gluten) gratinada * Merluza al horno * Fruta de temporada	<b>10</b>  Lentejas estofadas * Croquetas de jamón (sin gluten) * Fruta de temporada	<b>11</b>  Crema de verduras * Tortilla * Fruta de temporada	<b>12</b>  Sopa de pescado con fideos (sin gluten) * Jamoncitos de pollo en pepitoria * Yogur
657 KCAL; 90,338 G HDC; 21,9 G GRASAS; 24,63 G PROT				
<b>15</b>  Alubias estofadas * Tortilla de patata * Fruta de temporada	<b>16</b>  Espaguetis (sin gluten) * Pescado a la plancha * Fruta de temporada	<b>17</b>  Judías verdes * Hamburguesa con tomate (sin gluten) * Fruta de temporada	<b>18</b>  Crema de zanahoria * Pollo a la mostaza * Fruta de temporada	<b>19</b>  Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Yogur
692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT				
<b>22</b>  Brócoli salteado * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	<b>23</b>  Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y pesto * Tortilla * Fruta de temporada	<b>24</b>  Lentejas a la riojana * Albóndigas (sin gluten) a la jardinera * Fruta de temporada	<b>25</b>  Sopa de ave con fideos (sin gluten) * Pollo al limón * Fruta de temporada	<b>26</b>  Paella * Cinta de lomo a la plancha * Yogur
625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT				
<b>29</b>  Arroz con tomate * Pinchos morunos * Fruta de temporada	<b>30</b>  Puré de verduras * Merluza a la plancha * Fruta de temporada			
614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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

<p><b>1</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p><b>2</b></p> <p>Judías blancas con verduras * Filete ruso (sin lactosa) * Fruta de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz tres delicias * Pollo asado * Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones con tomate * Merluza a la romana * Yogur (sin lactosa)</p>
668 KCAL; 91,85 G HDC; 22,26 G GRASAS; 25,05 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p>Paella * Albóndigas (sin lactosa) en salsa * Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Pasta con tomate * Merluza al horno * Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas * Lomo asado * Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras * Tortilla * Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de pescado * Jamoncitos de pollo en pepitoria * Yogur (sin lactosa)</p>
657 KCAL; 90,338 G HDC; 21,9 G GRASAS; 24,63 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas * Tortilla de patata * Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Fideuá * Varitas de pescado * Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías verdes * Hamburguesa (sin lactosa) con tomate * Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de zanahoria * Pollo a la mostaza * Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur (sin lactosa)</p>
692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT				
<p><b>22</b></p> <p>Brócoli salteado * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate y pesto * Tortilla * Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas a la riojana * Albóndigas (sin lactosa) a la jardinera * Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de ave * Pollo al limón * Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Paella * Cinta de lomo a la plancha * Yogur (sin lactosa)</p>
625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT				
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate * Pinchos morunos * Fruta de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Puré de verduras * Merluza a la romana * Fruta de temporada</p>			
614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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>1</b>	<b>2</b> Judías blancas con verduras * Filete ruso * Fruta de temporada		<b>3</b>	<b>4</b> Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	
VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK					
668 KCAL; 91,85 G HDC; 22,26 G GRASAS; 25,05 G PROT					
<b>8</b>	<b>9</b> Pasta gratinada (sin huevo) * Merluza al horno * Fruta de temporada		<b>10</b>	<b>11</b> Crema de verduras * Pescado a la plancha * Fruta de temporada	
Paella * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada					
Lentejas estofadas * Lomo asado * Fruta de temporada					
Sopa de pescado con fideos (sin huevo) * Jamoncitos de pollo * Yogur					
657 KCAL; 90,338 G HDC; 21,9 G GRASAS; 24,63 G PROT					
<b>15</b>	<b>16</b> Fideuá (sin huevo) * Pescado a la plancha * Fruta de temporada		<b>17</b>	<b>18</b> Crema de zanahoria * Pollo a la mostaza * Fruta de temporada	
Alubias estofadas * Merluza a la romana * Fruta de temporada					
Judías verdes * Hamburguesa con tomate * Fruta de temporada					
Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Yogur					
692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT					
<b>22</b>	<b>23</b> Coditos (sin huevo) con salsa de tomate y pesto * Filete de pollo * Fruta de temporada		<b>24</b>	<b>25</b> Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Pollo al limón * Fruta de temporada	
Brócoli salteado * Merluza en salsa verde * Fruta de temporada					
Lentejas a la riojana * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada					
Paella * Cinta de lomo a la plancha * Yogur					
625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT					
<b>29</b>	<b>30</b> Puré de verduras * Merluza a la plancha * Fruta de temporada				
Arroz con tomate * Pinchos morunos * Fruta de temporada					
614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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>1</b>					<b>2</b>
VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK					Judías blancas con verduras * Filete ruso * Fruta de temporada
					<b>3</b>
					Arroz tres delicias * Pollo asado * Fruta de temporada
					<b>4</b>
					Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada
					<b>5</b>
					Macarrones con tomate * Tortilla francesa * Yogur
668 KCAL, 91,85 G HDC, 22,26 G GRASAS, 25,05 G PROT					
<b>8</b>					<b>9</b>
Paella * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada					Pasta gratinada * Wok de pollo * Fruta de temporada
					<b>10</b>
					Lentejas estofadas * Croquetas de jamón * Fruta de temporada
					<b>11</b>
					Crema de verduras * Tortilla * Fruta de temporada
					<b>12</b>
					Sopa de ave * Jamoncitos de pollo en pepitoria * Yogur
657 KCAL, 90,338 G HDC, 21,9 G GRASAS, 24,63 G PROT					
<b>15</b>					<b>16</b>
Alubias estofadas * Tortilla de patata * Fruta de temporada					Fideuá * Tortilla de calabacín * Fruta de temporada
					<b>17</b>
					Judías verdes * Hamburguesa con tomate * Fruta de temporada
					<b>18</b>
					Crema de zanahoria * Pollo a la mostaza * Fruta de temporada
					<b>19</b>
					Sopa de cocido * Cocido completo * Yogur
692 KCAL; 95,15 G HDC; 23,06 G GRASAS; 25,95 G PROT					
<b>22</b>					<b>23</b>
Brócoli salteado * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada					Coditos con salsa de tomate y pesto * Tortilla * Fruta de temporada
					<b>24</b>
					Lentejas a la riojana * Albóndigas a la jardinera * Fruta de temporada
					<b>25</b>
					Sopa de ave * Pollo al limón * Fruta de temporada
					<b>26</b>
					Paella * Cinta de lomo a la plancha * Yogur
625 KCAL; 85,938 G HDC; 20,83 G GRASAS; 23,43 G PROT					
<b>29</b>					<b>30</b>
Arroz con tomate * Pinchos morunos * Fruta de temporada					Puré de verduras * Huevos con bacon * Fruta de temporada
614 KCAL; 84,425 G HDC; 20,46 G GRASAS; 23,025 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

<p><b>1</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p><b>2</b></p> <p>Patata rellena de cebolla y taquitos de jamón con queso <i>Potato stuffed with onion, ham and cheese</i></p> <p>Calabacín relleno de carne picada de pollo y verduras <i>Courgette stuffed with minced chicken and vegetables</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada valenciana <i>Salad</i></p> <p>Salmón con leche evaporada y espinacas al horno <i>Salmon with evaporated milk and baked spinach</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Chipirones a la plancha con salsa verde y espárragos <i>Grilled squid in green sauce and asparagus</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Palitos de boniato al horno con queso parmesano <i>Baked sweet potato sticks with parmesan cheese</i></p> <p>Huevos rotos a la plancha con alcachofas y tacos de jamón <i>Grilled scrambled eggs with artichokes and ham cubes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
715 KCAL; 89,37 G HDC; 23,83 G GRASAS; 35,75 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p>Hervido de verduras <i>Boiled vegetables</i></p> <p>Gambas a la plancha con verduras, anacardos y salsa de soja <i>Grilled prawns with vegetables, cashew nuts and soy sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>Endivias rellenas de tomate, aguacate, cebolla y maíz <i>Stuffed endives with tomato, avocado, onion and corn</i></p> <p>Hamburguesa de pollo con patatas al horno <i>Chicken burger with baked potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de verduras con patatas <i>Sautéed vegetables with potato</i></p> <p>Pisto de verduras con huevo al horno <i>Vegetable stew with baked egg</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella y pesto <i>Tomato, mozzarella and pesto salad</i></p> <p>Brochetas de merluza con berenjena al horno <i>Hake brochettes with baked aubergine</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>Hamburguesa de garbanzos y calabacín <i>Chickpea and courgette burger</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
741 KCAL; 92,625 G HDC; 24,7 G GRASAS; 37,05 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p>Ensalada griega <i>Greek salad</i></p> <p>Rollitos de berenjena rellenos de pollo desmenuzado y tomate triturada al horno <i>Stuffed aubergine rolls with shredded chicken and crushed tomato baked in the oven</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Wok de verduras con salsa de soja <i>Vegetable wok with soy sauce</i></p> <p>Tortilla francesa con espinacas <i>French omelette with spinach</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Tortilla de patata y calabacín <i>Spanish omelette and courgette</i></p> <p>Salmón salteado con brócoli y quinoa <i>Sautéed salmon with broccoli and quinoa</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín y patata <i>Cream of courgette and potato soup</i></p> <p>Pasta de lentejas con verduras y queso feta <i>Lentil pasta with vegetables and feta cheese</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Champiñones al ajillo <i>Mushrooms with garlic</i></p> <p>Calamares con cebolla y salsa de tomate <i>Squid with onion and tomato sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
731 KCAL; 91,37 G HDC; 24,36 G GRASAS; 36,55 G PROT				
<p><b>22</b></p> <p>Judías verdes con pimentón, cebolla y tomate triturado <i>Green beans with paprika, onion and crushed tomatoes</i></p> <p>Revuelto de espárragos y ajos tiernos <i>Scrambled eggs with asparagus and garlic</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada de rúcula, nueces, manzana y queso de cabra <i>Rucula, walnuts, apple and goat cheese salad</i></p> <p>Wok de verduras con pechugas de pollo <i>Vegetable wok with chicken breasts</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Guisantes con cebolla y tacos de jamón <i>Peas with onions and ham cubes</i></p> <p>Sepia a la plancha con palitos de boniato <i>Grilled cuttlefish with sweet potato sticks</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de champiñones <i>Cream of mushroom soup</i></p> <p>Bacalao al horno con salsa de tomate y verduras <i>Baked cod with tomato sauce and vegetables</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Ensalada murciana <i>Salad</i></p> <p>Berenjena rellena de atún con verduras al horno <i>Stuffed aubergine with tuna and baked vegetables</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
736 KCAL; 92 G HDC; 24,53 G GRASAS; 36,8 G PROT				
<p><b>29</b></p> <p>Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i></p> <p>Brochetas de rape con tomates cherry y pimiento <i>Monkfish kebabs with cherry tomatoes and peppers</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p>Brócoli, pimiento y calabacín a la plancha con anacardos <i>Grilled broccoli, pepper and courgette with cashew nuts</i></p> <p>Muslos de pollo a la plancha con palitos de patata <i>Grilled chicken with potato sticks</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>			
699 KCAL; 87,375 G HDC; 23,3 G GRASAS; 34,95 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.

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**