

MENÚ COMEDOR ABRIL

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
<p>1</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>2</p> <p>Judías blancas con verduras <i>White beans with vegetables</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Rabas de calamar <i>Squid rings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Brócoli al ajillo <i>Garlic sauteed broccoli</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Acelgas con pimentón y ajo <i>Chard with paprika and garlic</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Cinta de lomo adobada <i>Marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i> * Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> Pizza * Yogur <i>Yoghourt</i></p>
777 KCAL, 97,125 G HDC; 2097,9 G GRASAS; 38,85 G PROT				
<p>8</p> <p>Paella Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Pasta gratinada <i>Pasta au gratin</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Pollo al curry <i>Chicken curry</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Pasta con ajo y aceite <i>Garlic and oil pasta</i> * Tortilla <i>Omelette</i> Quesadillas con carne picada <i>Beef quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Jamoncitos de pollo en pepitoria <i>Chicken drumsticks in pepitoria sauce</i> Lasaña <i>Lasagne</i> * Yogur <i>Yoghourt</i></p>
789 KCAL, 98,625 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,45 G PROT				
<p>15</p> <p>Alubias estofadas <i>Bean stew</i> Ensalada campera <i>Potato, egg and vegetable salad</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Flamenquines de jamón y queso <i>Breaded ham and cheese rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>16</p> <p>Fideuá Ensalada alemana <i>Salad</i> * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> Alitas de pollo en salsa barbacoa <i>Chicken wings in bbq sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Judías verdes <i>Green beans</i> Berenjenas rellenas <i>Stuffed eggplant</i> * Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> Revuelto de champiñones <i>Scrambled eggs with mushroom</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Pollo a la mostaza <i>Chicken in mustard sauce</i> Canelones de carne <i>Meat cannelloni</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Espirales en salsa <i>Pasta in sauce</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Cinta de sajonia a la plancha <i>Kasseler</i> * Yogur <i>Yoghourt</i></p>
806 KCAL; 100,75 G HDC; 2176,2 G GRASAS; 40,30 G PROT				
<p>22</p> <p>Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> Arroz al curry <i>Curry rice</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Costillas a la barbacoa <i>Bbq ribs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate y pesto <i>Pasta in tomato and pesto sauce</i> Salteado de verduras <i>Sautéed vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> Cordon Bleu * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i> Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Paella Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
816 KCAL; 102 G HDC; 2203,2 G GRASAS; 40,8 G PROT				
<p>29</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Pinchos morunos <i>Moorish skewers</i> San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta oriental <i>Asian pasta with vegetables</i> * Merluza a la romana <i>Breaded hake</i> Longaniza con patatas panadera <i>Sausages with bakery potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>			
751 KCAL; 93,875 G HDC; 2027,7 G GRASAS; 37,55 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>1</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p>2</p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ensalada *</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Calamares a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Brócoli al ajillo *</p> <p>Pollo asado</p> <p>Huevos revueltos con morcilla *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten)</p> <p>Acelgas con pimentón y ajo *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de lomo adobada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Macarrones (sin gluten) con tomate</p> <p>Coliflor a la gallega *</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Pizza (sin gluten) *</p> <p>Yogur</p>
777 KCAL; 97,125 G HDC; 2097,9 G GRASAS; 38,85 G PROT				
<p>8</p> <p>Paella</p> <p>Ensalada mixta *</p> <p>Albóndigas (sin gluten) en salsa</p> <p>Fingers de pollo (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Huevos revueltos con bacon *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Arroz con tomate *</p> <p>Croquetas de jamón (sin gluten)</p> <p>Pollo con orégano *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pasta (sin gluten) con ajo y aceite *</p> <p>Tortilla</p> <p>Quesadillas (sin gluten) con carne picada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pescado con fideos (sin gluten)</p> <p>Judías verdes *</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria</p> <p>Lasaña (sin gluten) *</p> <p>Yogur</p>
789 KCAL; 98,625 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,45 G PROT				
<p>15</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Ensalada campera *</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pollo asado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis (sin gluten)</p> <p>Ensalada *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Alitas de pollo en salsa barbacoa (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes</p> <p>Berenjenas rellenas *</p> <p>Hamburguesa con tomate (sin gluten)</p> <p>Revuelto de champiñones *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Arroz cantonés *</p> <p>Pollo a la mostaza</p> <p>Canelones (sin gluten) de carne *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten)</p> <p>Espirales (sin gluten) en salsa *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de sajonia a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
806 KCAL; 100,75 G HDC; 2176,2 G GRASAS; 40,30 G PROT				
<p>22</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Arroz con tomate *</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Costillas a la barbacoa (sin gluten) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y pesto</p> <p>Salteado de verduras *</p> <p>Tortilla</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Albóndigas (sin gluten) a la jardinera</p> <p>Pescado al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Champiñones al ajillo *</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Huevos revueltos con bacon *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella</p> <p>Acelgas con patatas *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Filete de pollo *</p> <p>Yogur</p>
816 KCAL; 102 G HDC; 2203,2 G GRASAS; 40,8 G PROT				
<p>29</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Pinchos morunos</p> <p>Tortilla de calabacín *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pasta oriental (sin gluten) *</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Longaniza con patatas panadera *</p> <p>Fruta de temporada</p>			
751 KCAL; 93,875 G HDC; 2027,7 G GRASAS; 37,55 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>1</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>2</p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ensalada *</p> <p>Filete ruso (sin lactosa)</p> <p>Rabas de calamar *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Brócoli al ajillo *</p> <p>Pollo asado</p> <p>Huevos revueltos con morcilla *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Acelgas con pimentón y ajo *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de lomo adobada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Coliflor a la gallega *</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Pizza (sin lactosa) *</p> <p>Yogur (sin lactosa)</p>
777 KCAL; 97,125 G HDC; 2097,9 G GRASAS; 38,85 G PROT				
<p>8</p> <p>Paella</p> <p>Ensalada mixta *</p> <p>Albóndigas (sin lactosa) en salsa</p> <p>Fingers de pollo (sin lactosa) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Huevos revueltos con bacon *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Arroz con tomate *</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pollo al curry *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pasta con ajo y aceite *</p> <p>Tortilla</p> <p>Quesadillas (sin lactosa) con carne picada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Judías verdes *</p> <p>Jamonicos de pollo en pepitoria *</p> <p>Yogur (sin lactosa)</p>
789 KCAL; 98,625 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,45 G PROT				
<p>15</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Ensalada campera *</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pollo asado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Fideuá</p> <p>Ensalada alemana *</p> <p>Varitas de pescado</p> <p>Alitas de pollo en salsa barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes</p> <p>Berenjenas asadas *</p> <p>Hamburguesa (sin lactosa) con tomate</p> <p>Revuelto de champiñones *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Arroz cantonés *</p> <p>Pollo a la mostaza</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Espirales en salsa *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de sajonia a la plancha *</p> <p>Yogur (sin lactosa)</p>
806 KCAL; 100,75 G HDC; 2176,2 G GRASAS; 40,30 G PROT				
<p>22</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Arroz al curry *</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Costillas a la barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate y pesto</p> <p>Salteado de verduras *</p> <p>Tortilla</p> <p>Pollo a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Albóndigas (sin lactosa) a la jardinera</p> <p>Pescado al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Champiñones al ajillo *</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Huevos revueltos con bacon *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella</p> <p>Acelgas con patatas *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Filete de pollo *</p> <p>Yogur (sin lactosa)</p>
816 KCAL; 102 G HDC; 2203,2 G GRASAS; 40,8 G PROT				
<p>29</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Pinchos morunos</p> <p>Tortilla de calabacín *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pasta oriental *</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Longaniza con patatas panadera *</p> <p>Fruta de temporada</p>			
751 KCAL; 93,875 G HDC; 2027,7 G GRASAS; 37,55 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>1</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>2</p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ensalada *</p> <p>Filete ruso</p> <p>Calamares a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Brócoli al ajillo *</p> <p>Pollo asado</p> <p>Bacalao a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin huevo)</p> <p>Acelgas con pimentón y ajo *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de lomo adobada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Macarrones (sin huevo) con tomate</p> <p>Coliflor a la gallega *</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Pizza *</p> <p>Yogur</p>
--	---	--	--	---

777 KCAL, 97,125 G HDC; 2097,9 G GRASAS; 38,85 G PROT

<p>8</p> <p>Paella</p> <p>Ensalada mixta (sin huevo) *</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Fingers de pollo (sin huevo) *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pasta gratinada (sin huevo)</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Pollo asado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Arroz con tomate *</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pollo al curry *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pasta con ajo y aceite *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Quesadillas con carne picada *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pescado con fideos (sin huevo)</p> <p>Judías verdes *</p> <p>Jamonicitos de pollo *</p> <p>Yogur</p>
--	---	--	---	--

789 KCAL, 98,625 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,45 G PROT

<p>15</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Ensalada campera (sin huevo) *</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Pollo asado *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Fideuá (sin huevo)</p> <p>Ensalada alemana (sin huevo) *</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Alitas de pollo en salsa barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes</p> <p>Berenjenas rellenas *</p> <p>Hamburguesa con tomate</p> <p>Champiñones al ajillo *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Arroz cantonés *</p> <p>Pollo a la mostaza</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin huevo)</p> <p>Espirales en salsa (sin huevo) *</p> <p>Cocido completo</p> <p>Cinta de sajonia a la plancha *</p> <p>Yogur</p>
---	---	---	--	--

806 KCAL; 100,75 G HDC; 2176,2 G GRASAS; 40,30 G PROT

<p>22</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Arroz al curry *</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Costillas a la barbacoa *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Coditos (sin huevo) con salsa de tomate y pesto</p> <p>Salteado de verduras *</p> <p>Filete de pollo</p> <p>Pescado a la plancha *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pisto manchego *</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Pescado al horno *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Champiñones al ajillo *</p> <p>Pollo al limón *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella</p> <p>Acelgas con patatas *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Filete de pollo *</p> <p>Yogur</p>
---	--	--	---	---

816 KCAL; 102 G HDC; 2203,2 G GRASAS; 40,8 G PROT

<p>29</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Menestra de verduras *</p> <p>Pinchos morunos *</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pasta oriental *</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Longaniza con patatas panadera *</p> <p>Fruta de temporada</p>			
---	--	--	--	--

751 KCAL; 93,875 G HDC; 2027,7 G GRASAS; 37,55 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	VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>		2	3	4	5
		Judías blancas con verduras Ensalada César (sin pescado) * Filete ruso Ternera a la plancha * Fruta de temporada	Arroz tres delicias Brócoli al ajillo * Pollo asado Huevos revueltos con morcilla * Fruta de temporada	Sopa de cocido Acelgas con pimentón y ajo * Cocido completo Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada	Macarrones con tomate Coliflor a la gallega * Tortilla francesa Pizza (sin pescado) * Yogur	
777 KCAL, 97,125 G HDC, 2097,9 G GRASAS, 38,85 G PROT						
8	9	10	11	12		
Paella Ensalada mixta (sin pescado) * Albóndigas en salsa Fingers de pollo * Fruta de temporada	Pasta gratinada Menestra de verduras * Wok de pollo Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	Lentejas estofadas Arroz con tomate * Croquetas de jamón Pollo al curry * Fruta de temporada	Crema de verduras Pasta con ajo y aceite * Tortilla Quesadillas con carne picada * Fruta de temporada	Sopa de ave Judías verdes * Jamoncitos de pollo en pepitoria Lasaña * Yogur		
789 KCAL, 98,625 G HDC, 2130,3 G GRASAS, 39,45 G PROT						
15	16	17	18	19		
Alubias estofadas Ensalada campera (sin pescado) * Tortilla de patata Hamburguesa de pollo * Fruta de temporada	Fideuá Ensalada alemana (sin pescado) * Tortilla de calabacín Alitas de pollo en salsa barbacoa * Fruta de temporada	Judías verdes Berenjenas rellenas * Hamburguesa con tomate Revuelto de champiñones * Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz cantonés * Pollo a la mostaza Canelones de carne * Fruta de temporada	Sopa de cocido Espirales en salsa * Cocido completo Cinta de sajonia a la plancha * Yogur		
806 KCAL, 100,75 G HDC, 2176,2 G GRASAS, 40,30 G PROT						
22	23	24	25	26		
Brócoli salteado Arroz al curry * Pechuga de pollo a la plancha Costillas a la barbacoa * Fruta de temporada	Coditos con salsa de tomate y pesto Salteado de verduras * Tortilla * Fruta de temporada	Lentejas a la riojana Pisto manchego * Albóndigas a la jardinera Tortilla de queso * Fruta de temporada	Sopa de ave Champiñones al ajillo * Pollo al limón Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada	Paella Acelgas con patatas * Cinta de lomo a la plancha Filete de pollo * Yogur		
816 KCAL, 102 G HDC, 2203,2 G GRASAS, 40,8 G PROT						
29	30					
Arroz con tomate Menestra de verduras * Pinchos morunos * Fruta de temporada	Puré de verduras Pasta oriental * Huevos con bacon Longaniza con patatas panadera * Fruta de temporada					
751 KCAL, 93,875 G HDC, 2027,7 G GRASAS, 37,55 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>1</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>2</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>3</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>4</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>5</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>8</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>9</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>10</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>11</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>12</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>15</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>16</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>17</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>18</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>19</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>22</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>23</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>24</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>25</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>26</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>29</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>30</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>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**