

MENÚ COMEDOR MAYO

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

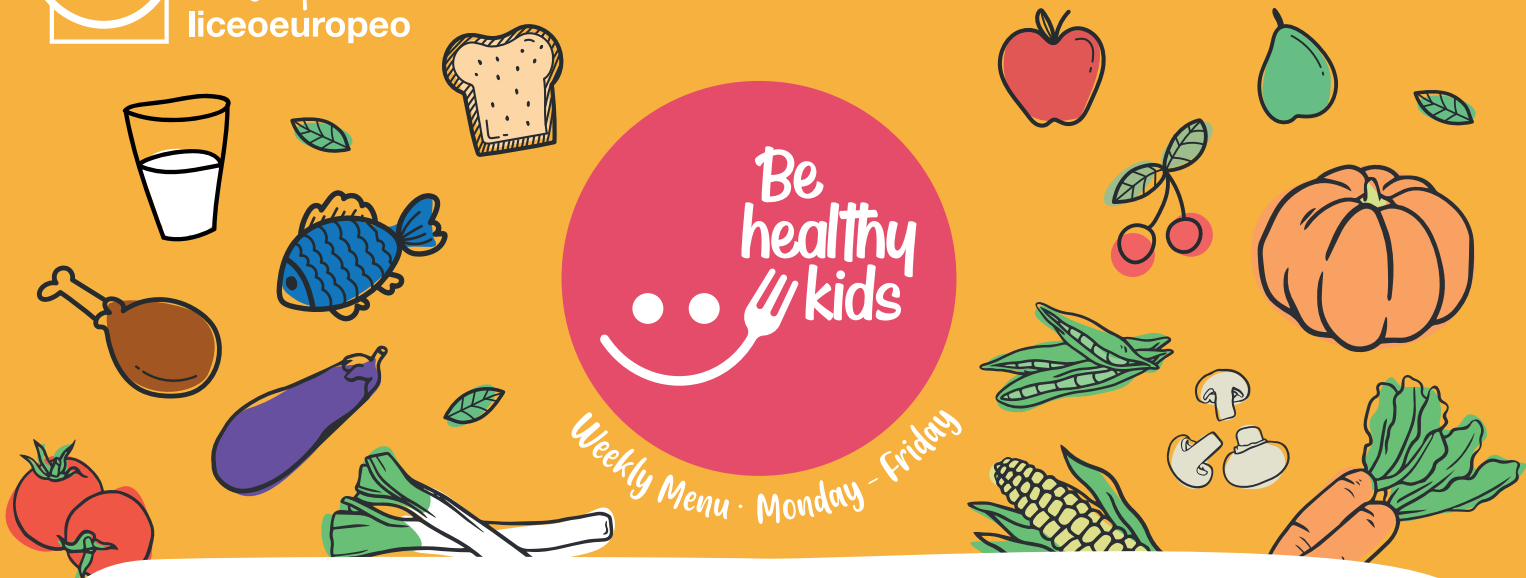
2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>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 Wednesday / Miércoles

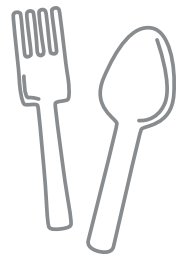
· Holiday · Día festivo ·

2 Thursday / Jueves

· Holiday · Día festivo ·

3 Friday / Viernes

· Day off · Día no lectivo ·

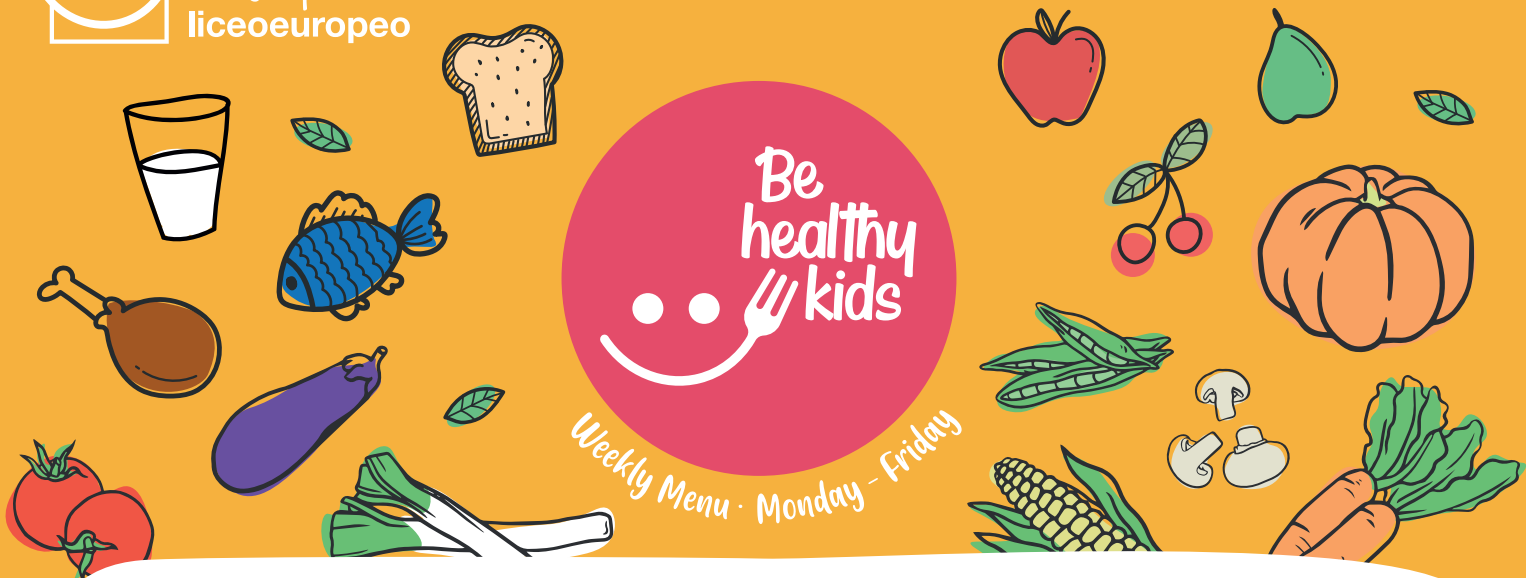


*Resumen Diario:

* 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.

6 Monday / Lunes

Pasta with tomato sauce / Tallarines con tomate.
Scrambled eggs with bacon / Huevos revueltos con bacon.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

7 Tuesday / Martes

Curry rice / Arroz al curry.
Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

8 Wednesday / Miércoles

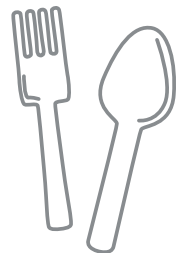
Green beans / Judías verdes.
Fish fingers / Varitas de merluza.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

9 Thursday / Jueves

Soup / Sopa de cocido.
Stew / Cocido completo.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

10 Friday / Viernes

Cream of pumpkin soup / Crema de calabaza.
Oven-baked chicken in lemon sauce / Contramuslos de pollo al limón.
Yoghourt / Yogur.

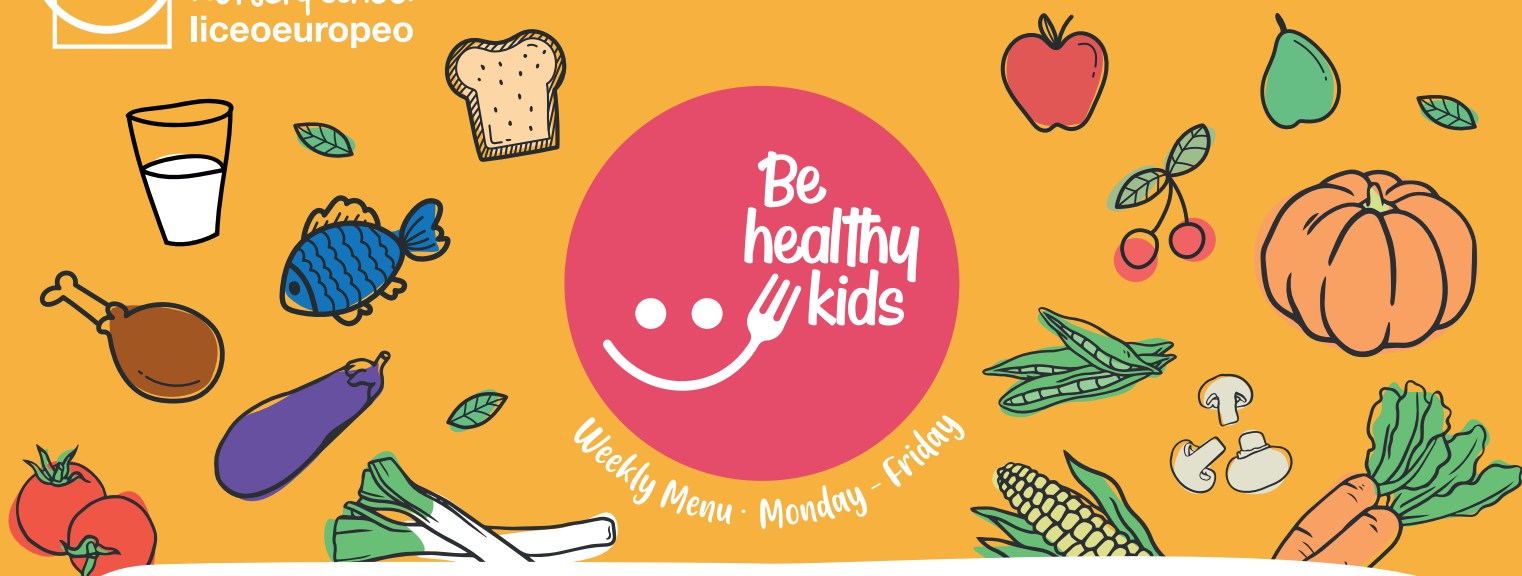


*Resumen Diario: 621 KCAL, 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT

* 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.

13 Monday / Lunes

Three delights rice / Arroz tres delicias.
Cod / Crujiente de bacalao.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

14 Tuesday / Martes

Lentils / Lentejas a la riojana.
Ham croquettes / Croquetas de jamón.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

15 Wednesday / Miércoles

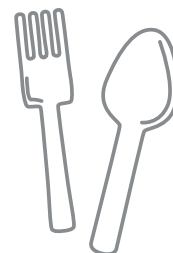
· Holiday · Día festivo ·

16 Thursday / Jueves

Spaghetti carbonara / Espaguetis a la carbonara.
Roasted chicken drumsticks / Jamoncitos de pollo asados.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

17 Friday / Viernes

Courgette purée / Puré de calabacín.
Spanish omelette / Tortilla de patata.
Yoghourt / Yogur.

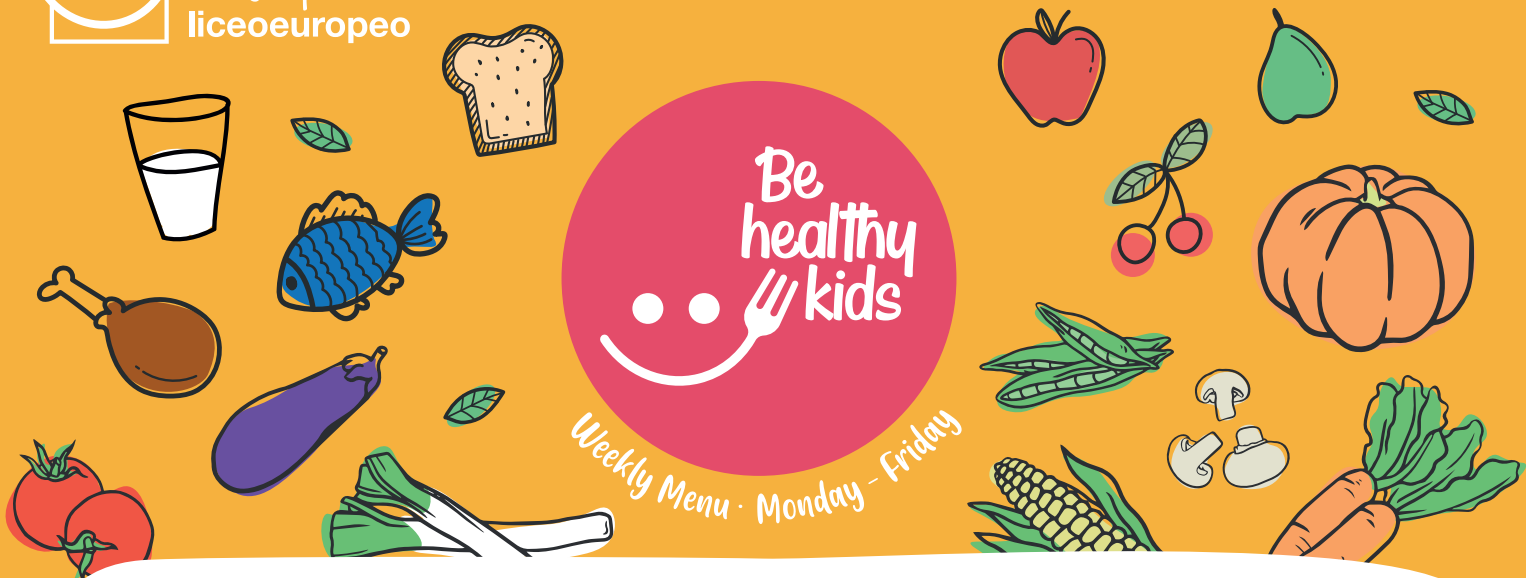


*Resumen Diario: 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT

* 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.

20 Monday / Lunes

Paella.

Oven-baked hake / Merluza al horno.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

21 Tuesday / Martes

Soup / Sopa de cocido.

Stew / Cocido completo.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

22 Wednesday / Miércoles

Pasta with cheese and oregano / Códitos con queso y orégano.

Chicken / Pollo al chilindrón.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

23 Thursday / Jueves

White bean stew / Judías blancas estofadas.

Ham omelette / Tortilla de jamón.

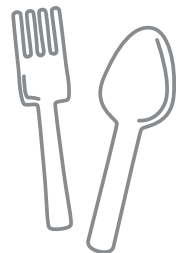
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

24 Friday / Viernes

Sautéed broccoli / Brócoli salteado.

Meatballs jardinière / Albóndigas a la jardinera.

Yoghourt / Yogur.

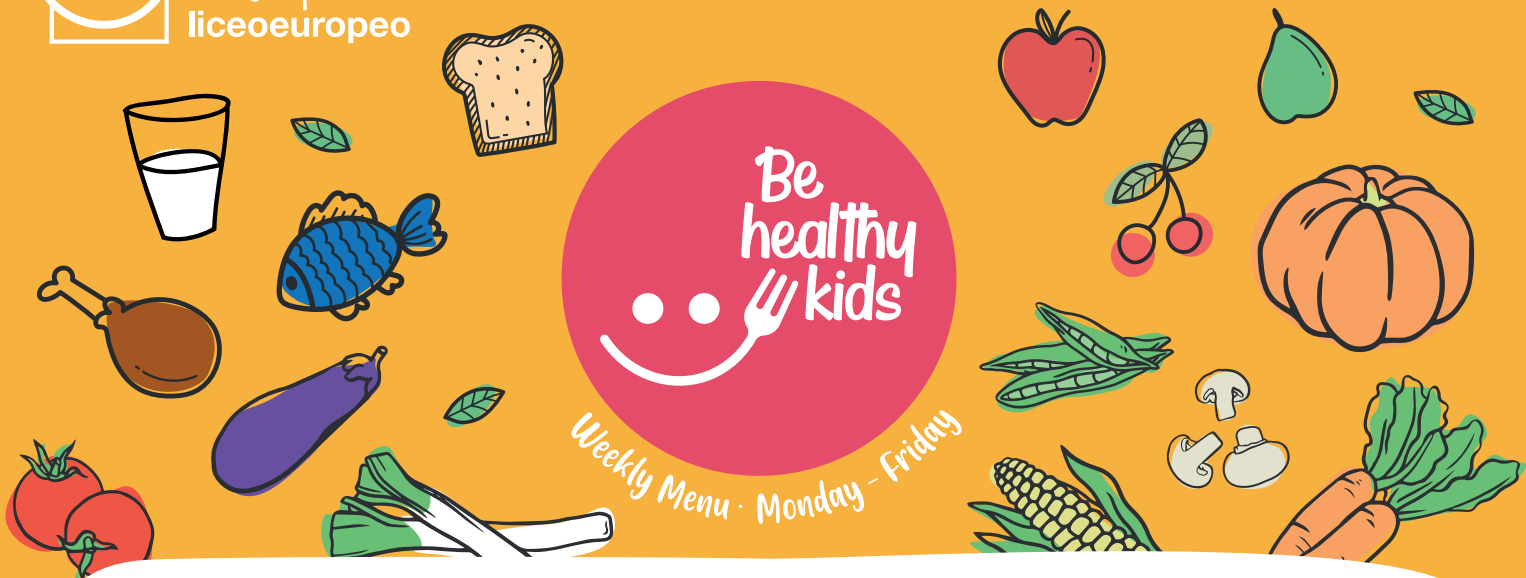


*Resumen Diario: 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT

* 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.

27 Monday / Lunes

Fideuá.

Marinated pork loin / Cinta de lomo a la plancha.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

28 Tuesday / Martes

Poultry soup / Sopa de ave.

Hamburger / Filete ruso.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

29 Wednesday / Miércoles

Vegetable purée / Puré de verduras.

Roasted chicken / Pollo asado.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

30 Thursday / Jueves

Lentils / Lentejas con chorizo.

Spanish omelette / Tortilla de patata.

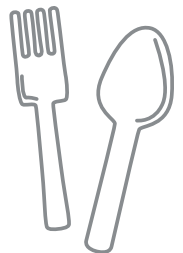
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

31 Friday / Viernes

Milanese rice / Arroz a la Milanesa.

Breaded hake with salad / Merluza orly con ensalada.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.



*Resumen Diario: 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 <i>HOLIDAY</i> | 2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 3 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| 6 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> * Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 7 Arroz al curry <i>Curry rice</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 8 Judías verdes <i>Green beans</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 9 Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 10 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Contramuslos de pollo al limón <i>Oven-baked chicken in lemon sauce</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 621 KCAL; 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT | | | | |
| 13 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Crujiente de bacalao <i>Cod</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 14 Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 16 Espaguetis a la carbonara <i>Spaghetti carbonara</i> * Jamonicos de pollo asados <i>Roasted chicken drumsticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 17 Puré de calabacín <i>Courgette purée</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT | | | | |
| 20 Paella * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 21 Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 22 Coditos con queso y orégano <i>Pasta with cheese and oregano</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 23 Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 24 Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT | | | | |
| 27 Fideuá * Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 28 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 29 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 30 Lentejas con chorizo <i>Lentils</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 31 Arroz a la Milanese <i>Milanese rice</i> * Merluza orly con ensalada <i>Breaded hake with salad</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 3 DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 Tallarines (sin gluten) con tomate * Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada | 7 Arroz con tomate * Albóndigas (sin gluten) en salsa * Fruta de temporada | 8 Judías verdes * Merluza al horno * Fruta de temporada | 9 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada | 10 Crema de calabaza * Contramuslos de pollo al limón * Yogur |
| 621 KCAL; 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT | | | | |
| 13 Arroz tres delicias * Tilapia al horno * Fruta de temporada | 14 Lentejas a la riojana * Croquetas de jamón (sin gluten) * Fruta de temporada | 15 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 16 Espaguetis (sin gluten) a la carbonara * Jamoncitos de pollo asados * Fruta de temporada | 17 Puré de calabacín * Tortilla de patata * Yogur |
| 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT | | | | |
| 20 Paella * Merluza al horno * Fruta de temporada | 21 Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada | 22 Pasta (sin gluten) con queso y orégano * Pollo al chilindrón * Fruta de temporada | 23 Judías blancas estofadas * Tortilla de jamón * Fruta de temporada | 24 Brócoli salteado * Albóndigas (sin gluten) a la jardinera * Yogur |
| 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT | | | | |
| 27 Fideuá (sin gluten) * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | 28 Sopa de ave con fideos (sin gluten) * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | 29 Puré de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada | 30 Lentejas con chorizo * Tortilla de patata * Fruta de temporada | 31 Arroz a la Milanese * Merluza al horno con ensalada * Yogur |
| 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines con tomate * Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada | Arroz al curry * Albóndigas (sin lactosa) en salsa * Fruta de temporada | Judías verdes * Varitas de merluza * Fruta de temporada | Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada | Crema de calabaza * Contramuslos de pollo al limón * Yogur (sin lactosa) |
| 621 KCAL; 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias * Crujiente de bacalao * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana * Ragout de pavo * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Espaguetis con tomate * Jamoncitos de pollo asados * Fruta de temporada | Puré de calabacín * Tortilla de patata * Yogur (sin lactosa) |
| 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada | Coditos con ajo y orégano * Pollo al chilindrón * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas * Tortilla de jamón * Fruta de temporada | Brócoli salteado * Albóndigas (sin lactosa) a la jardinera * Yogur (sin lactosa) |
| 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Fideuá * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de ave * Filete ruso * Fruta de temporada | Puré de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Arroz a la Milanese * Merluza orly con ensalada * Yogur (sin lactosa) |
| 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines (sin huevo) con tomate * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | Arroz al curry * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada | Judías verdes * Merluza a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada | Crema de calabaza * Contramuslos de pollo al limón * Yogur |
| 621 KCAL; 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias * Bacalao * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Espaguetis (sin huevo) a la carbonara * Jamoncitos de pollo asados * Fruta de temporada | Puré de calabacín * Pechuga de pollo a la plancha * Yogur |
| 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella * Merluza al horno * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada | Pasta (sin huevo) con queso y orégano * Pollo al chilindrón * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas * Roti de pavo * Fruta de temporada | Brócoli salteado * Albóndigas a la jardinera * Yogur |
| 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Fideuá (sin huevo) * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de ave con fideos (sin huevo) * Filete ruso * Fruta de temporada | Puré de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo * Medallón de pavo * Fruta de temporada | Arroz a la Milanese * Merluza al horno con ensalada * Yogur |
| 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 | | |
| | | | | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines con tomate * Huevos revueltos con bacon * Fruta de temporada | Arroz al curry * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada | Judías verdes * Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada | Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada | Crema de calabaza * Contramuslos de pollo al limón * Yogur |
| 621 KCAL; 85,39 G HDC; 20,70 G GRASAS; 23,29 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias * Lomo asado * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana * Ragout de pavo * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | | Puré de calabacín * Tortilla de patata * Yogur |
| 657 KCAL; 90,34 G HDC; 21,90 G GRASAS; 24,64 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella * Tortilla de pavo * Fruta de temporada | Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada | Coditos con queso y orégano * Pollo al chilindrón * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas * Tortilla de jamón * Fruta de temporada | Brócoli salteado * Albóndigas a la jardinera * Yogur |
| 614 KCAL; 84,43 G HDC; 20,47 G GRASAS; 23,03 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Pasta a la boloñesa * Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de ave * Filete ruso * Fruta de temporada | Puré de verduras * Pollo asado * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Arroz a la Milanesa * Wok de pollo y verduras * Yogur |
| 647 KCAL; 88,96 G HDC; 21,57 G GRASAS; 24,26 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 | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>Crema de verduras con boniato y semillas de calabaza Vegetable soup with sweet potato and pumpkin seeds *</p> <p>Lubina a la plancha con ensalada Grilled sea bass with salad *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Guisantes salteados con cebolla y jamón Sautéed peas with onion and ham *</p> <p>Huevos revueltos con espinacas Scrambled eggs with spinach *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Hervido valenciano con patata Boiled vegetables with potatoes *</p> <p>Calamares rellenos de pisto Stuffed squid with ratatouille *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Ensalada completa con aguacate, pasas y nueces Salad with avocado, raisins, and walnuts *</p> <p>Salmón a la plancha Grilled salmon *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Salteado de verduras con quinoa y pechuga de pollo adobada en curry Stir-fried vegetables with quinoa and chicken breast marinated in curry *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> |
| 714 KCAL; 92,63 G HDC; 24,70 G GRASAS; 37,50 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Ensalada completa con piña y mango Salad with pineapple and mango *</p> <p>Chuletas de pavo al ajillo con patata panadera Turkey chops with garlic and roasted potatoes *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Crema de verduras con boniato Cream of vegetable soup with sweet potato *</p> <p>Tortilla de queso Cheese omelette *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | DÍA FESTIVO HOLIDAY | <p>Verduras asadas al horno con patatas Oven-baked vegetables with potatoes *</p> <p>Trucha rellena de taquitos de jamón Trout stuffed with cubes of ham *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Brócoli al vapor con tahini Steamed broccoli with tahini *</p> <p>Brochetas de rape y langostinos Monkfish brochettes and prawns *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> |
| 789 KCAL; 98,63 G HDC; 26,30 G GRASAS; 39,45 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Ensalada completa con aguacate y queso feta Salad with avocado and feta cheese *</p> <p>Hamburguesa con pan integral Whole wheat burger *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Crema de verduras con picatostes de garbanzos Vegetable soup with chickpea croutons *</p> <p>Bacalao al pil pil Salted cod in pil pil sauce *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Pisto con espirales de lentejas Vegetable stew with lentil spirals *</p> <p>Huevo duro Hard-boiled egg *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Coliflor rehogada Sautéed cauliflower *</p> <p>Sardinas asadas con limón y palitos de boniato asado Grilled sardines with lemon and roasted sweet potato sticks *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Ensalada variada Salad *</p> <p>Tacos rellenos de pollo mechado y verduras Tacos stuffed with shredded chicken and vegetables *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> |
| 765 KCAL; 95,63 G HDC; 25,50 G GRASAS; 38,25 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>Brochetas de verduras con dados de patata Vegetable skewers with potato cubes *</p> <p>Tortilla con zanahoria Carrot omelette *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Ensalada de espinacas, aguacate y queso feta Spinach salad with avocado and feta cheese *</p> <p>Pechuga de pollo rellenas de calabacín Chicken breast stuffed with zucchini *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Gazpacho *</p> <p>Merluza en salsa verde y patata asada Hake in green sauce with roasted potatoes *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Ensalada variada con compota de manzana, maíz dulce, piñones y nueces Salad with apple compote, sweet corn, pine nuts, and walnuts *</p> <p>Mejillones al vapor Steamed mussels *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> | <p>Noodles de guisantes con pesto de aguacate, dados de queso feta y huevo poché Pea noodles with avocado pesto, diced feta cheese, and poached egg *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> |
| 738 KCAL; 92,25 G HDC; 24,60 G GRASAS; 36,90 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**