

MENÚ COMEDOR MAYO

Una buena alimentación debe combinar...



Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

HUERTA
DE
CARABAÑA

Frutas, verduras y hortalizas
servidas por Huerta de Carabaña

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

DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 2 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 3 DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Huevos revueltos con bacon <i>Scrambled eggs with bacon</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 7 Arroz al curry <i>Curry rice</i> Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Pescado al horno <i>Oven-baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 8 Judías verdes <i>Green beans</i> Macarrones gratinados <i>Macaroni au gratin</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> Wok de pollo con verduras <i>Chicken wok with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 9 Sopa de cocido <i>Soup</i> Champiñones al ajillo <i>Mushrooms with garlic</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 10 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Contramuslos de pollo al limón <i>Oven-baked chicken in lemon sauce</i> Rabas de calamar <i>Squid rings</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 880 KCAL; 110 G HDC; 2376 G GRASAS; 44 G PROT | | | | |
| 13 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i> * Crujiente de bacalao <i>Cod</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 14 Lentejas a la riojana <i>Lentils</i> Fusilli al pesto <i>Pesto pasta</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 15 DÍA FESTIVO HOLIDAY | 16 Espaguetis a la carbonara <i>Spaghetti carbonara</i> Ensalada del chef <i>Salad</i> * Jamonicos de pollo asados <i>Roasted chicken drumsticks</i> Hamburguesa con salsa barbacoa <i>Hamburger in bbq sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 17 Puré de calabacín <i>Courgette purée</i> Arroz con tomate <i>Rice in tomato sauce</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Tacos rellenos <i>Stuffed tacos</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 799 KCAL; 99,88 G HDC; 2157 G GRASAS; 39,95 G PROT | | | | |
| 20 Paella Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> Flamenquines <i>Breaded ham and cheese rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 21 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera <i>Potato, egg and vegetable salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Cod stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 22 Coditos con queso y orégano <i>Pasta with cheese and oregano</i> Panaché de verduras <i>Vegetable panache</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken</i> Pescado en adobo <i>Marinated fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 23 Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i> Salmorejo * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> Pizza * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 24 Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> Pasta oriental <i>Asian pasta with vegetables</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i> San Jacobo <i>Breaded ham and cheese</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 874 KCAL; 109,25 G HDC; 2359,80 G GRASAS; 43,70 G PROT | | | | |
| 27 Fideuá Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Marinated pork loin</i> Gallo al horno <i>Oven-baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 28 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Ensalada riojana <i>Salad</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 29 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Espirales salteadas <i>Pasta</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Quesadillas de jamón y queso <i>Ham and cheese quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 30 Lentejas con chorizo <i>Lentils</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Anillas de calamares <i>Squid rings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 31 Arroz a la Milanese <i>Milanese rice</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Merluza orly con ensalada <i>Breaded hake with salad</i> Alitas de pollo en salsa barbacoa <i>Chicken wings in bbq sauce</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 807 KCAL; 100,88 G HDC; 2178,90 G GRASAS; 40,35 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 00244.

l

m

x

j

v

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines (sin gluten) con tomate Menestra de verduras * Huevos revueltos con bacon Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Arroz con tomate Coliflor a la gallega * Albóndigas (sin gluten) en salsa Pescado al horno * Fruta de temporada | Judías verdes Macarrones (sin gluten) gratinados * Merluza al horno Wok de pollo (sin gluten) con verduras * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Champiñones al ajillo * Cocido completo Tortilla de patata * Fruta de temporada | Crema de calabaza Arroz cantonés * Contramuslos de pollo al limón Calamares a la plancha * Yogur |
| 880 KCAL; 110 G HDC; 2376 G GRASAS; 44 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias Ensaladilla rusa * Tilapia al horno Tortilla de atún * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana Fusilli (sin gluten) al pesto * Croquetas de jamón (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Espaguetis (sin gluten) a la carbonara Ensalada del chef * Jamoncitos de pollo asados Hamburguesa con salsa barbacoa (sin gluten) * Fruta de temporada | Puré de calabacín Arroz con tomate * Tortilla de patata Tacos (sin gluten) rellenos * Yogur |
| 799 KCAL; 99,88 G HDC; 2157 G GRASAS; 39,95 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella Espinacas gratinadas * Merluza al horno Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin gluten) Ensalada campera * Cocido completo Bacalao a la plancha * Fruta de temporada | Pasta (sin gluten) con queso y orégano Panaché de verduras * Pollo al chilindrón Pescado en adobo * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas Salmorejo (sin gluten) * Tortilla de jamón Pizza (sin gluten) * Fruta de temporada | Brócoli salteado Pasta oriental (sin gluten) * Albóndigas (sin gluten) a la jardinera Tortilla * Yogur |
| 874 KCAL; 109,25 G HDC; 2359,80 G GRASAS; 43,70 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Fideuá (sin gluten) Acelgas rehogadas * Cinta de lomo a la plancha Gallo al horno * Fruta de temporada | Sopa de ave con fideos (sin gluten) Ensalada riojana * Pechuga de pollo a la plancha Revuelto de morcilla * Fruta de temporada | Puré de verduras Espirales (sin gluten) salteadas * Pollo asado Lacón a la gallega * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo Ensalada César (sin gluten) * Tortilla de patata * Fruta de temporada | Arroz a la Milanese Parrillada de verduras * Merluza al horno con ensalada Alitas de pollo en salsa barbacoa (sin gluten) * Yogur |
| 807 KCAL; 100,88 G HDC; 2178,90 G GRASAS; 40,35 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 00244.

l m x j v

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines con tomate Menestra de verduras * Huevos revueltos con bacon Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Arroz al curry Coliflor a la gallega * Albóndigas (sin lactosa) en salsa Pescado al horno * Fruta de temporada | Judías verdes Macarrones con tomate * Varitas de merluza Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada | Sopa de cocido Champiñones al ajillo * Cocido completo Tortilla de patata * Fruta de temporada | Crema de calabaza Arroz cantonés * Contramuslos de pollo al limón Rabas de calamar * Yogur (sin lactosa) |
| 880 KCAL; 110 G HDC; 2376 G GRASAS; 44 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias Ensaladilla rusa (sin lactosa) * Crujiente de bacalao Tortilla de atún * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana Fusilli al pesto * Ragout de pavo Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Espaguetis con tomate Ensalada del chef * Jamoncitos de pollo asados Hamburguesa con salsa barbacoa * Fruta de temporada | Puré de calabacín Arroz con tomate * Tortilla de patata Tacos rellenos * Yogur (sin lactosa) |
| 799 KCAL; 99,88 G HDC; 2157 G GRASAS; 39,95 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella * Merluza al horno Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de cocido Ensalada campera * Cocido completo Tortilla de calabacín * Fruta de temporada | Coditos con ajo y orégano Panaché de verduras * Pollo al chilindrón Pescado en adobo * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas Salmorejo * Tortilla de jamón Pizza (sin lactosa) * Fruta de temporada | Brócoli salteado Pasta oriental * Albóndigas (sin lactosa) a la jardinera Tortilla * Yogur (sin lactosa) |
| 874 KCAL; 109,25 G HDC; 2359,80 G GRASAS; 43,70 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Fideuá Acelgas rehogadas * Cinta de lomo a la plancha Gallo al horno * Fruta de temporada | Sopa de ave Ensalada riojana * Filete ruso Revuelto de morcilla * Fruta de temporada | Puré de verduras Espirales salteadas * Pollo asado Lacón a la gallega * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo Ensalada César (sin lactosa) * Tortilla de patata Anillas de calamares * Fruta de temporada | Arroz a la Milanese Parrillada de verduras * Merluza orly con ensalada Alitas de pollo en salsa barbacoa * Yogur (sin lactosa) |
| 807 KCAL; 100,88 G HDC; 2178,90 G GRASAS; 40,35 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 00244.

l

m

x

j

v

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tallarines (sin huevo) con tomate Menestra de verduras * Pechuga de pollo a la plancha Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | Arroz al curry Coliflor a la gallega * Albóndigas en salsa Pescado al horno * Fruta de temporada | Judías verdes Macarrones (sin huevo) gratinados * Merluza a la plancha Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Champiñones al ajillo * Cocido completo Pollo al horno * Fruta de temporada | Crema de calabaza Arroz cantonés * Contramuslos de pollo al limón Calamares a la plancha * Yogur |
| 880 KCAL; 110 G HDC; 2376 G GRASAS; 44 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arroz tres delicias Ensaladilla rusa (sin huevo) * Bacalao Atún a la plancha * Fruta de temporada | Lentejas a la riojana Fusilli (sin huevo) al pesto * Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Espaguetis (sin huevo) a la carbonara Ensalada del chef * Jamoncitos de pollo asados Hamburguesa con salsa barbacoa * Fruta de temporada | Puré de calabacín Arroz con tomate * Pechuga de pollo a la plancha Tacos rellenos * Yogur |
| 799 KCAL; 99,88 G HDC; 2157 G GRASAS; 39,95 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella Espinacas gratinadas * Merluza al horno Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos (sin huevo) Ensalada campera (sin huevo) * Cocido completo Bacalao a la plancha * Fruta de temporada | Pasta (sin huevo) con queso y orégano Panaché de verduras * Pollo al chilindrón Pescado en adobo * Fruta de temporada | Judías blancas estofadas Salmorejo (sin huevo) * Roti de pavo Pizza (sin huevo) * Fruta de temporada | Brócoli salteado Pasta oriental * Albóndigas a la jardinera * Yogur |
| 874 KCAL; 109,25 G HDC; 2359,80 G GRASAS; 43,70 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Fideuá (sin huevo) Acelgas rehogadas * Cinta de lomo a la plancha Gallo al horno * Fruta de temporada | Sopa de ave con fideos (sin huevo) Ensalada riojana (sin huevo) * Filete ruso Filete de pollo en salsa * Fruta de temporada | Puré de verduras Pasta (sin huevo) salteada * Pollo asado Quesadillas de jamón y queso * Fruta de temporada | Lentejas con chorizo Ensalada César (sin huevo) * Medallón de pavo Anillas de calamares * Fruta de temporada | Arroz a la Milanese Parrillada de verduras * Merluza al horno con ensalada Alitas de pollo en salsa barbacoa * Yogur |
| 807 KCAL; 100,88 G HDC; 2178,90 G GRASAS; 40,35 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 00244.

| l | m | x | j | v |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 2 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 3 DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i> |
| 6 Tallarines con tomate Menestra de verduras * Huevos revueltos con bacon Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada | 7 Arroz al curry Coliflor a la gallega * Albóndigas en salsa Tortilla de queso * Fruta de temporada | 8 Judías verdes Macarrones gratinados * Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada | 9 Sopa de cocido Champiñones al ajillo * Cocido completo Tortilla de patata * Fruta de temporada | 10 Crema de calabaza Arroz cantonés * Contramuslos de pollo al limón Rabas de calamar * Yogur |
| 880 KCAL; 110 G HDC; 2376 G GRASAS; 44 G PROT | | | | |
| 13 Arroz tres delicias Ensaladilla rusa (sin pescado) * Lomo asado Tortilla de calabacín * Fruta de temporada | 14 Lentejas a la riojana Fusilli al pesto * Ragout de pavo Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | 15 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 16 Espaguetis a la carbonara Ensalada del chef (sin pescado) * Jamoncitos de pollo asados Hamburguesa con salsa barbacoa * Fruta de temporada | 17 Puré de calabacín Arroz con tomate * Tortilla de patata Tacos rellenos * Yogur |
| 799 KCAL; 99,88 G HDC; 2157 G GRASAS; 39,95 G PROT | | | | |
| 20 Paella Espinacas gratinadas * Tortilla de pavo Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada | 21 Sopa de cocido Ensalada campera (sin pescado) * Cocido completo Filete de ternera * Fruta de temporada | 22 Códitos con queso y orégano Panaché de verduras * Pollo al chilindrón * Fruta de temporada | 23 Judías blancas estofadas Salmorejo * Tortilla de jamón Pizza (sin pescado) * Fruta de temporada | 24 Brócoli salteado Pasta oriental * Albóndigas a la jardinera San Jacobo * Yogur |
| 874 KCAL; 109,25 G HDC; 2359,80 G GRASAS; 43,70 G PROT | | | | |
| 27 Pasta a la boloñesa Acelgas rehogadas * Cinta de lomo a la plancha Tortilla * Fruta de temporada | 28 Sopa de ave Ensalada riojana (sin pescado) * Filete ruso Revuelto de morcilla * Fruta de temporada | 29 Puré de verduras Espirales salteadas * Pollo asado Quesadillas de jamón y queso * Fruta de temporada | 30 Lentejas con chorizo Ensalada César (sin pescado) * Tortilla de patata * Fruta de temporada | 31 Arroz a la Milanesa Parrillada de verduras * Wok de pollo y verduras Alitas de pollo en salsa barbacoa * Yogur |
| 807 KCAL; 100,88 G HDC; 2178,90 G GRASAS; 40,35 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 00244.

| l | m | x | j | v |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA NO LECTIVO DAY OFF |
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>Crema de verduras con boniato y semillas de calabaza <i>Vegetable soup with sweet potato and pumpkin seeds</i></p> <p>*</p> <p>Lubina a la plancha con ensalada <i>Grilled sea bass with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Guisantes salteados con cebolla y jamón <i>Sautéed peas with onion and ham</i></p> <p>*</p> <p>Huevos revueltos con espinacas <i>Scrambled eggs with spinach</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Hervido valenciano con patata <i>Boiled vegetables with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Calamares rellenos de pisto <i>Stuffed squid with ratatouille</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Ensalada completa con aguacate, pasas y nueces <i>Salad with avocado, raisins, and walnuts</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Salteado de verduras con quinoa y pechuga de pollo adobada en curry <i>Stir-fried vegetables with quinoa and chicken breast marinated in curry</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></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 <i>Salad with pineapple and mango</i></p> <p>*</p> <p>Chuletas de pavo al ajillo con patata panadera <i>Turkey chops with garlic and roasted potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Crema de verduras con boniato <i>Cream of vegetable soup with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | DÍA FESTIVO HOLIDAY | <p>Verduras asadas al horno con patatas <i>Oven-baked vegetables with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Trucha rellena de taquitos de jamón <i>Trout stuffed with cubes of ham</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Brócoli al vapor con tahini <i>Steamed broccoli with tahini</i></p> <p>*</p> <p>Brochetas de rape y langostinos <i>Monkfish brochettes and prawns</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></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 <i>Salad with avocado and feta cheese</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa con pan integral <i>Whole wheat burger</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Crema de verduras con picatostes de garbanzos <i>Vegetable soup with chickpea croutons</i></p> <p>*</p> <p>Bacalao al pil pil <i>Salted cod in pil pil sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Pisto con espirales de lentejas <i>Vegetable stew with lentil spirals</i></p> <p>*</p> <p>Huevo duro <i>Hard-boiled egg</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Coliflor rehogada <i>Sautéed cauliflower</i></p> <p>*</p> <p>Sardinas asadas con limón y palitos de boniato asado <i>Grilled sardines with lemon and roasted sweet potato sticks</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Ensalada variada <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Tacos rellenos de pollo mechado y verduras <i>Tacos stuffed with shredded chicken and vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></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 <i>Vegetable skewers with potato cubes</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla con zanahoria <i>Carrot omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Ensalada de espinacas, aguacate y queso feta <i>Spinach salad with avocado and feta cheese</i></p> <p>*</p> <p>Pechuga de pollo rellenas de calabacín <i>Chicken breast stuffed with zucchini</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Gazpacho</p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde y patata asada <i>Hake in green sauce with roasted potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Ensalada variada con compota de manzana, maíz dulce, piñones y nueces <i>Salad with apple compote, sweet corn, pine nuts, and walnuts</i></p> <p>*</p> <p>Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Noodles de guisantes con pesto de aguacate, dados de queso feta y huevo poché <i>Pea noodles with avocado pesto, diced feta cheese, and poached egg</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></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**