

MENÚ

COMEDOR

SCHOOL & SPORTS

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>24</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Sopa maravilla <i>Vegetable noodle soup</i></p> <p>Lomo Sajonia con patatas <i>Kasseler with french fries</i></p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Macarrones con chorizo <i>Macaroni with sausages</i></p> <p>Pollo a la barbacoa <i>Chicken in bbq sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Lentejas riojana <i>Lentils stew</i></p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
774 KCAL; 106,4 HDC; 25,8 GRASAS; 29,03 PROT.				
<p>1</p> <p>Espaguetis gratinados <i>Spaghetti au gratin</i></p> <p>Pescadilla rebozada con ensalada <i>Breaded hake with salad</i></p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>	<p>2</p> <p>Puré de hortalizas <i>Vegetable purée</i></p> <p>Pollo al romero <i>Chicken in rosemary sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Paella</p> <p>Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con estrellitas <i>Poultry soup with pasta</i></p> <p>Ragout a la jardinera <i>Veal ragout stew</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
751 KCAL; 103,3 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.				
<p>8</p> <p>Lentejas <i>Lentils</i></p> <p>Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i></p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>	<p>9</p> <p>Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i></p> <p>Pescado a la andaluza <i>Fried fish</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i></p> <p>Pollo asado con ensalada <i>Roasted chicken with salad</i></p> <p>Bizcocho de chocolate / Fruta <i>Chocolate cake / Fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Tallarines con queso <i>Pasta with cheese</i></p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Crema de puerros <i>Cream of leek soup</i></p> <p>Flamenquines con ensalada <i>Breaded ham and cheese rolls with salad</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
725 KCAL; 99,69 HDC; 24,17 GRASAS; 27,19 PROT.				
<p>15</p> <p>Fideuá</p> <p>Cinta de lomo con patatas <i>Pork loin with french fries</i></p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i></p> <p>Varitas de pescado <i>Fish fingers</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs jardinière</i></p> <p>Tortitas con sirope / Fruta <i>Pancakes with syrup / Fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Sopa de puchero con fideos <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>	<p>19</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Pizza con ensalada <i>Pizza with salad</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
749 KCAL; 103 HDC; 24,97 GRASAS; 28,9 PROT.				
<p>22</p> <p>Paella</p> <p>Merluza en adobo <i>Marinated hake</i></p> <p>Helado <i>Ice cream</i></p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate <i>Macaroni in tomato sauce</i></p> <p>Filete ruso con patatas <i>Hamburger with french fries</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>Longaniza fresca <i>Fresh sausages</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
651 KCAL; 89,51 HDC; 21,7 GRASAS; 24,41 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 MAD 00126.

	l	m	x	j	v
	24 Arroz con tomate * Albóndigas (sin gluten) en salsa * Fruta de temporada	25 Sopa maravilla con fideos (sin gluten) * Pechuga de pollo a la plancha * Helado	26 Crema de calabacín * Tortilla de patata con ensalada * Fruta de temporada	27 Macarrones (sin gluten) con chorizo * Pollo a la barbacoa (sin gluten) * Fruta de temporada	28 Lentejas * Pescado al horno * Yogur
<i>774 KCAL; 106,43 HDC; 25,8 GRASAS; 29,025 PROT.</i>					
	1 Espaguetis (sin gluten) gratinados * Pescadilla al horno con ensalada * Helado	2 Puré de hortalizas * Pollo al romero * Fruta de temporada	3 Paella * Tortilla de atún * Fruta de temporada	4 Judías blancas estofadas * Croquetas (sin gluten) de jamón * Fruta de temporada	5 Sopa de ave (sin gluten) * Ragout a la jardinera * Yogur
<i>751 KCAL; 103,26 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.</i>					
	8 Lentejas * Tortilla de jamón * Helado	9 Arroz tres delicias * Pescado a la plancha * Fruta de temporada	10 Sopa de picadillo con fideos (sin gluten) * Pollo asado con ensalada * Bizcocho de Nesquik (sin gluten)	11 Tallarines (sin gluten) con queso * Hamburguesa a la plancha (sin gluten) * Fruta de temporada	12 Crema de puerros * Pechuga de pollo a la plancha * Yogur
<i>725 KCAL; 99,68 HDC; 24,16 GRASAS; 27,18 PROT.</i>					
	15 Fideuá (sin gluten) * Cinta de lomo con patatas * Helado	16 Lentejas estofadas * Pescado al horno * Fruta de temporada	17 Arroz con tomate * Albóndigas (sin gluten) a la jardinera * Tortitas (sin gluten) con sirope de fruta	18 Sopa de puchero con fideos (sin gluten) * Pollo asado al limón * Yogur	19 Puré de verduras * Panini (sin gluten) con ensalada * Yogur
<i>749 KCAL; 102,99 HDC; 24,96 GRASAS; 28,08 PROT.</i>					
	22 Paella * Merluza en adobo * Fruta de temporada	23 Macarrones (sin gluten) con tomate * Filete ruso (sin gluten) con patatas * Fruta de temporada	24 Crema de verduras * Longaniza fresca * Fruta de temporada		
<i>651 KCAL; 89,5 HDC; 21,7 GRASAS; 24,4 PROT.</i>					

* 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 MAD 00126.

l

m

x

j

v

24

Arroz con tomate
*
Albóndigas (sin lactosa)
en salsa
*
Fruta de temporada

25

Sopa maravilla con fideos
*
Lomo sajonia con patatas
*
Fruta de temporada

26

Crema de calabacín
*
Tortilla de patata con ensalada
*
Fruta de temporada

27

Macarrones con chorizo
*
Pollo a la barbacoa
*
Fruta de temporada

28

Lentejas
*
Varitas de merluza
*
Fruta de temporada

774 KCAL; 106,43 HDC; 25,8 GRASAS; 29,025 PROT.

1

Espaguetis con tomate
*
Pescadilla al horno
con ensalada
*
Fruta de temporada

2

Puré de hortalizas
*
Pollo al romero
*
Fruta de temporada

3

Paella
*
Tortilla de atún
*
Fruta de temporada

4

Judías blancas estofadas
*
Filete de pollo a la plancha
*
Fruta de temporada

5

Sopa de ave
*
Ragout a la jardinera
*
Fruta de temporada

751 KCAL; 103,26 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.

8

Lentejas
*
Tortilla de jamón
*
Fruta de temporada

9

Arroz tres delicias
*
Pescado a la plancha
*
Fruta de temporada

10

Sopa de picadillo
*
Pollo asado con ensalada
*
Bizcocho de chocolate
(sin lactosa)

11

Tallarines con tomate
*
Hamburguesa a la plancha
*
Fruta de temporada

12

Crema de puerros
*
Lomo sajonia
*
Fruta de temporada

725 KCAL; 99,68 HDC; 24,16 GRASAS; 27,18 PROT.

15

Fideuá
*
Cinta de lomo con patatas
*
Fruta de temporada

16

Lentejas estofadas
*
Varitas de pescado
*
Fruta de temporada

17

Arroz con tomate
*
Albóndigas a la jardinera
*
Tortitas (sin lactosa)
con sirope de fruta

18

Sopa de puchero con fideos
*
Pollo asado al limón
*
Fruta de temporada

19

Puré de verduras
*
Pizza (sin lactosa) con ensalada
*
Fruta de temporada

749 KCAL; 102,99 HDC; 24,96 GRASAS; 28,08 PROT.

22

Paella
*
Merluza en adobo
*
Fruta de temporada

23

Macarrones con tomate
*
Filete ruso con patatas
*
Fruta de temporada

24

Crema de verduras
*
Longaniza fresca
*
Fruta de temporada

651 KCAL; 89,5 HDC; 21,7 GRASAS; 24,4 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 MAD 00126.

l

m

x

j

v

24

Arroz con tomate
*
Albóndigas en salsa
*
Fruta de temporada

25

Sopa maravilla
con fideos (sin huevo)
*
Lomo sajonia con patatas
*
Helado

26

Crema de calabacín
*
Magro con tomate
*
Fruta de temporada

27

Macarrones (sin huevo)
con chorizo
*
Pollo a la barbacoa
*
Fruta de temporada

28

Lentejas
*
Pescado al horno
*
Yogur

774 KCAL; 106,43 HDC; 25,8 GRASAS; 29,025 PROT.

1

Espaguetis (sin huevo)
gratinados
*
Pescadilla al horno
con ensalada
*
Helado

2

Puré de hortalizas
*
Pollo al romero
*
Fruta de temporada

3

Paella
*
Lacón a la gallega
*
Fruta de temporada

4

Judías blancas estofadas
*
Roti de pavo
*
Fruta de temporada

5

Sopa de ave (sin huevo)
*
Ragout en salsa (sin huevo)
*
Yogur

751 KCAL; 103,26 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.

8

Lentejas
*
Lomo asado
*
Helado

9

Arroz tres delicias
*
Pescado a la plancha
*
Fruta de temporada

10

Sopa de picadillo
con fideos (sin huevo)
*
Pollo asado con ensalada
*
Fruta de temporada

11

Tallarines (sin huevo) con queso
*
Hamburguesa a la plancha
*
Fruta de temporada

12

Crema de puerros
*
Pechuga de pollo a la plancha
*
Yogur

725 KCAL; 99,68 HDC; 24,16 GRASAS; 27,18 PROT.

15

Fideuá (sin huevo)
*
Cinta de lomo con patatas
*
Helado

16

Lentejas estofadas
*
Pescado al horno
*
Fruta de temporada

17

Arroz con tomate
*
Albóndigas a la jardinera
*
Fruta de temporada

18

Sopa de puchero
con fideos (sin huevo)
*
Pollo asado al limón
*
Yogur

19

Puré de verduras
*
Pizza (sin huevo) con ensalada
*
Yogur

749 KCAL; 102,99 HDC; 24,96 GRASAS; 28,08 PROT.

22

Paella
*
Merluza en adobo
*
Fruta de temporada

23

Macarrones (sin huevo)
con tomate
*
Filete ruso con patatas
*
Fruta de temporada

24

Crema de verduras
*
Longaniza fresca
*
Fruta de temporada

651 KCAL; 89,5 HDC; 21,7 GRASAS; 24,4 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 MAD 00126.

l

m

x

j

v

24	25	26	27	28
Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Sopa maravilla * Lomo sajonia con patatas * Helado	Crema de calabacín * Tortilla de patata con ensalada * Fruta de temporada	Macarrones con chorizo * Pollo a la barbacoa * Fruta de temporada	Lentejas * Huevos revueltos * Yogur

774 KCAL; 106,43 HDC; 25,8 GRASAS; 29,025 PROT.

1	2	3	4	5
Espaguetis gratinados * Filete de ternera * Helado	Puré de hortalizas * Pollo al romero * Fruta de temporada	Paella * Tortilla de calabacín * Fruta de temporada	Judías blancas estofadas * Roti de pavo * Fruta de temporada	Sopa de ave * Ragout a la jardinera * Yogur

751 KCAL; 103,26 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.

8	9	10	11	12
Lentejas * Tortilla de jamón * Helado	Arroz tres delicias * Filete de ternera * Fruta de temporada	Sopa de picadillo * Pollo asado con ensalada * Bizcocho de chocolate	Tallarines con queso * Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	Crema de puerros * Lomo sajonia * Yogur

725 KCAL; 99,68 HDC; 24,16 GRASAS; 27,18 PROT.

15	16	17	18	19
Fideuá * Cinta de lomo con patatas * Helado	Lentejas estofadas * Tortilla * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Albóndigas a la jardinera * Tortitas con sirope de fruta	Sopa de puchero con fideos * Pollo asado al limón * Yogur	Puré de verduras * Pizza (sin pescado) con ensalada * Yogur

749 KCAL; 102,99 HDC; 24,96 GRASAS; 28,08 PROT.

22	23	24		
Paella * Pollo a la plancha * Fruta de temporada	Macarrones con tomate * Filete ruso con patatas * Fruta de temporada	Crema de verduras * Longaniza fresca * Fruta de temporada		

651 KCAL; 89,5 HDC; 21,7 GRASAS; 24,4 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 MAD 00126.

l m x j v

24	25	26	27	28
<p>Gazpacho con dados de manzana y aguacate <i>Gazpacho with apple and avocado cubes</i></p> <p>*</p> <p>Huevos revueltos con ajetes <i>Scrambled eggs with garlic sprouts</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Ensalada completa con maíz dulce <i>Complete salad with sweet corn</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha con pimientos asados <i>Grilled salmon with roasted peppers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Pisto de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Dorada a la sal <i>Salt-crusted sea bream</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Salteado de verduras con guisantes y maíz <i>Sautéed vegetables with peas and corn</i></p> <p>*</p> <p>Calamares a la plancha <i>Grilled squid</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Ensalada tropical <i>Tropical salad</i></p> <p>*</p> <p>Librito de pechuga de pollo rellena <i>Stuffed chicken breast</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>

774 KCAL; 106,43 HDC; 25,8 GRASAS; 29,05 PROT.

1	2	3	4	5
<p>Crema fría de calabacín y patata <i>Cream of zucchini and potato</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de queso y aguacate <i>Cheese and avocado omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Tomates cherry asados al horno con queso feta y orégano <i>Oven-roasted cherry tomatoes with feta cheese and oregano</i></p> <p>*</p> <p>Trucha al horno <i>Baked trout</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Gazpacho</p> <p>*</p> <p>Hamburguesa de ternera con patata asada <i>Beef burger with baked potato</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Hervido <i>Boiled</i></p> <p>*</p> <p>Huevos revueltos con espárragos <i>Scrambled eggs with asparagus</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Mini pizzas de berenjena <i>Aubergine mini-pizza</i></p> <p>*</p> <p>Lubina a la plancha con boniato <i>Grilled sea bass with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>

751 KCAL; 103,26 HDC; 25,03 GRASAS; 28,16 PROT.

8	9	10	11	12
<p>Salmorejo</p> <p>*</p> <p>Hamburguesa de ternera <i>Beef burger</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Ensalada completa de maíz y hummus <i>Complete salad with corn and hummus</i></p> <p>*</p> <p>Calamares en su tinta <i>Squid in its ink</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Aguacates rellenos <i>Stuffed avocados</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>Pan de pita rellena de verduras <i>Pita bread filled with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Espárragos a la plancha <i>Grilled asparagus</i></p> <p>*</p> <p>Pimientos rellenos de arroz <i>Stuffed peppers with rice</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>

725 KCAL; 99,68 HDC; 24,167 GRASAS; 27,18 PROT.

15	16	17	18	19
<p>Cuscús con brócoli y coliflor <i>Couscous with broccoli and cauliflower</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>Crema fría de puerro y zanahoria <i>Chilled leek and carrot soup</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Ensalada griega <i>Greek salad</i></p> <p>*</p> <p>Gamba a la plancha <i>Grilled prawn</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Verduras asadas al horno con boniato <i>Oven-roasted vegetables with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p>Dorada a la plancha <i>Grilled bream</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Calabacines rellenos de verduras, queso y soja texturizada <i>Stuffed zucchini with vegetables, cheese, and textured soy protein</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>

749 KCAL; 102,99 HDC; 24,96 GRASAS; 28,08 PROT.

22	23	24		
<p>Ensalada de ahumados <i>Smoked fish salad</i></p> <p>*</p> <p>Roti de pavo con sticks de boniato asado <i>Turkey roti with roasted sweet potato sticks</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Ensalada de tomate, orégano, queso burrata, aove y dados de mango <i>Tomato salad with oregano, burrata cheese, olive oil, and diced mango</i></p> <p>*</p> <p>Sepia a la plancha con salsa verde <i>Grilled cuttlefish with green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Judías verdes hervidas con dados de patata <i>Boiled green beans with diced potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		

651 KCAL; 89,51 HDC; 21,7 GRASAS; 24,413 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 MAD 00126.

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**