

# MENÚ COMEDOR OCTUBRE

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

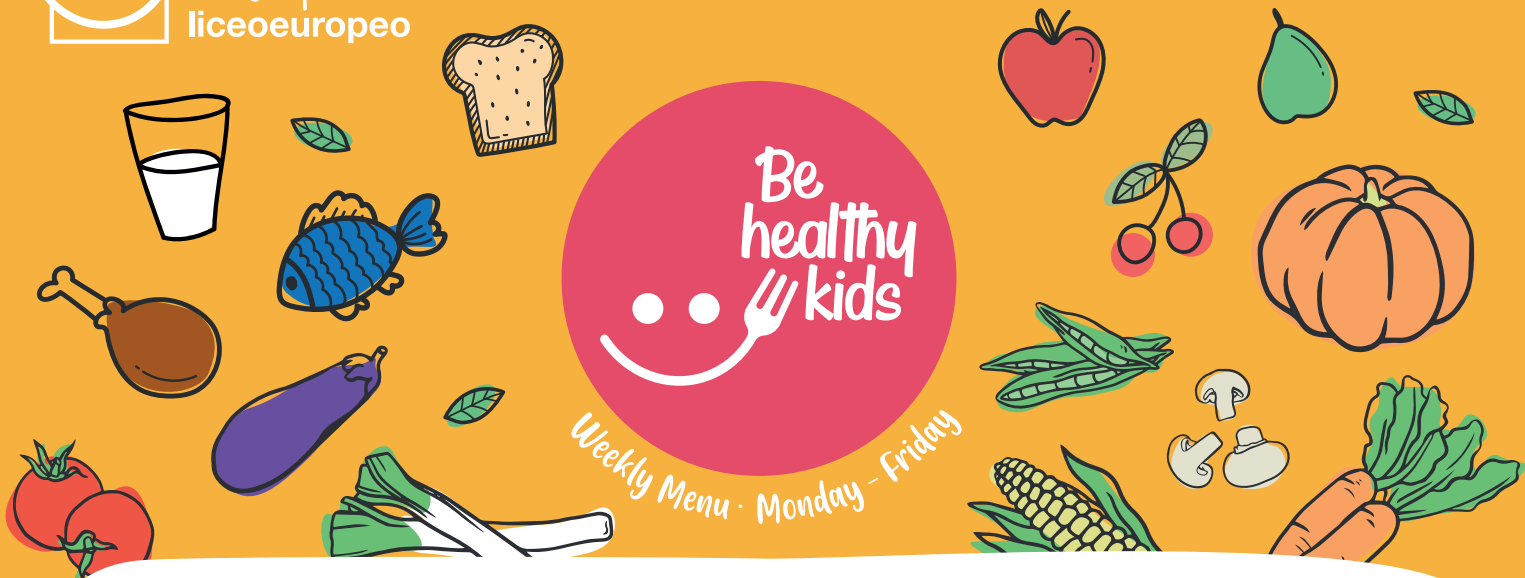
>3 Raciones  
Verdura, frutas

**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 Tuesday / Martes

Rice with tomato sauce / Arroz con tomate.  
Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 2 Wednesday / Miércoles

Lentils / Lentejas a la riojana.  
Oven-baked hake / Merluza al horno.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

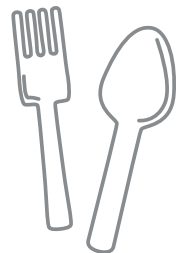
## 3 Thursday / Jueves

Cream of vegetable soup / Crema de verduras.  
Spanish omelette / Tortilla de patata.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 4 Friday / Viernes

Poultry soup / Sopa de ave.  
Rosemary chicken / Pollo con aroma de romero.  
Yoghurt / Yogur.

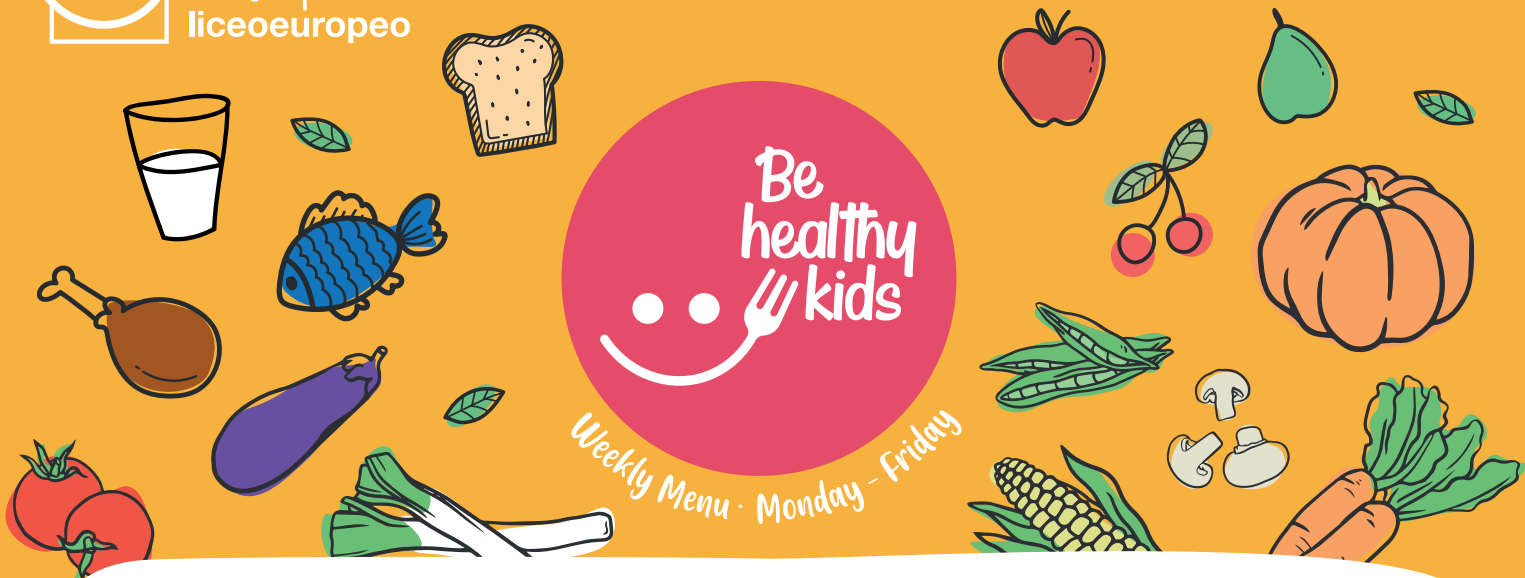
\*Resumen Diario: 623 KCAL, 85,6 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT



\* 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.

## 7 Monday / Lunes

Vegetable purée / Puré de verduras.  
Hamburger / Hamburguesa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 8 Tuesday / Martes

Paella.  
Fish in sauce / Pescado en salsa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 9 Wednesday / Miércoles

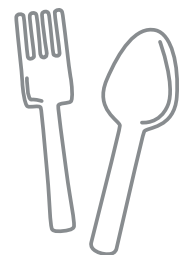
Noodle soup with egg and ham / Sopa de fideos con huevo y jamón.  
Marinated pork loin with salad / Cinta de lomo a la plancha con ensalada.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 10 Thursday / Jueves

Spaghetti carbonara / Espaguetis a la carbonara.  
Ham croquettes / Croquetas de jamón.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 11 Friday / Viernes

Beans and rice / Frijoles con arroz.  
Chicken in lemon sauce / Pollo al limón.  
Pancakes with chocolate syrup / Tortitas con chocolate.



\*Resumen Diario: 602 KCAL, 82,7 G HDC; 20,06 G GRASAS; 22,5 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.

## 14 Monday / Lunes

Spaghetti au gratin / Espaguetis gratinados.

Oven-baked hake / Merluza al horno.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 15 Tuesday / Martes

Cream of pumpkin soup / Crema de calabaza.

Braised lean pork with vegetables / Magro estofado con verduras.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 16 Wednesday / Miércoles

Green beans with potato / Judías verdes con patatas.

Roasted chicken / Pollo asado.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 17 Thursday / Jueves

Rice with vegetables / Arroz con verduras.

Dogfish / Cazón a la andaluza.

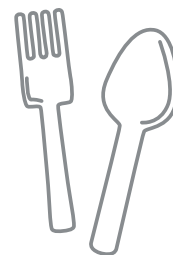
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 18 Friday / Viernes

Soup / Sopa de cocido.

Stew / Cocido completo.

Yoghourt / Yogur.



\*Resumen Diario: 681 KCAL; 93,6 G HDC; 22,7 G GRASAS; 25,5 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.

## 21 Monday / Lunes

Paella.

Omelette / Tortilla francesa.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 22 Tuesday / Martes

Poultry soup / Sopa de ave.

Roasted ham / Jamón asado.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 23 Wednesday / Miércoles

Pasta with tomato sauce / Macarrones con tomate.

Grilled whiting / Pescadilla a la plancha.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 24 Thursday / Jueves

Cream of zucchini and leek soup / Crema de calabacín y puerro.

Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.

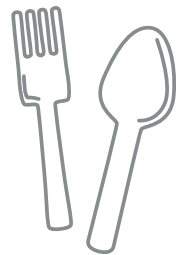
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 25 Friday / Viernes

Lentils / Lentejas estofadas.

Grilled sole / Gallo a la plancha.

Yoghourt / Yogur.

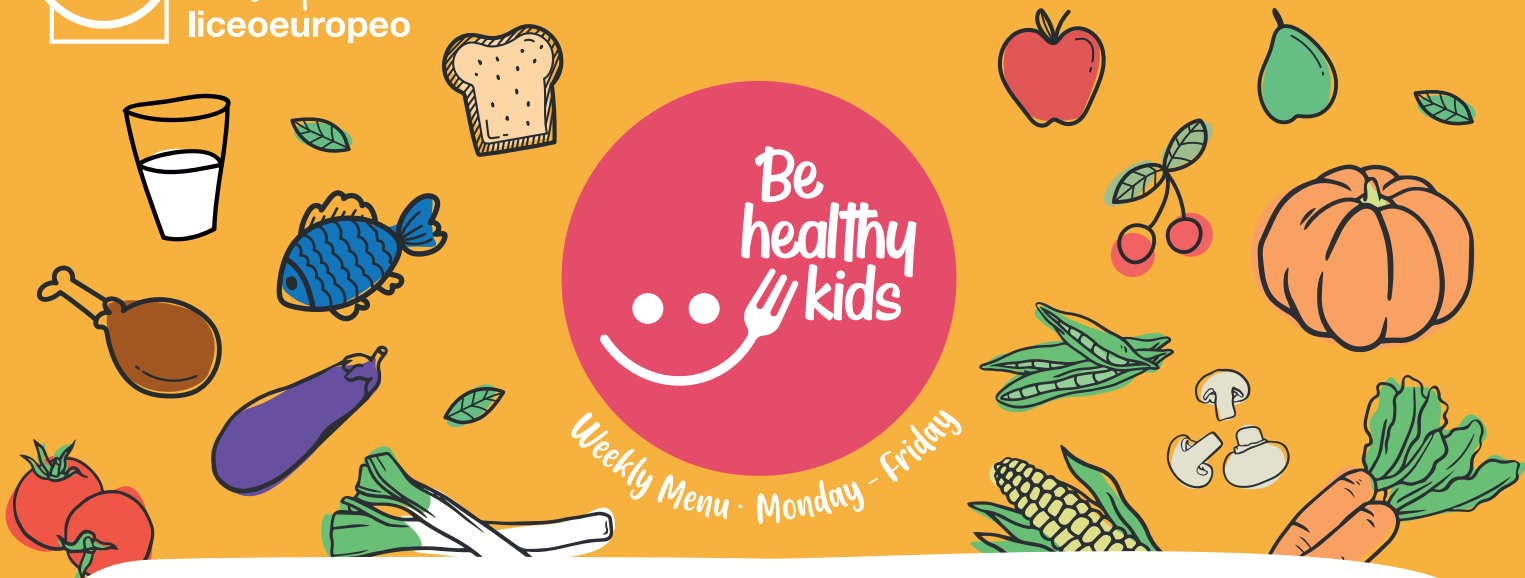


\*Resumen Diario: 634 KCAL; 87,1 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT

\* 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.

## 28 Monday / Lunes

Vegetable purée / Puré de verduras.  
Spanish omelette / Tortilla de patata.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 29 Tuesday / Martes

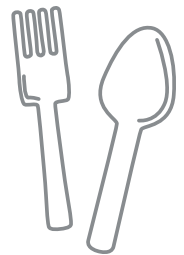
Soup / Sopa de cocido.  
Stew / Cocido completo.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 30 Wednesday / Miércoles

Pomodoro tagliatelle / Tallarines al pomodoro.  
Hake sticks / Varitas de merluza.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 31 Thursday / Jueves

Red beans with sausage / Alubias pintas con chorizo.  
Chicken in lemon sauce / Pollo al limón.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.



\*Resumen Diario: 625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT

\* Menú libre de aceite de palma.

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

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 00244.

l m x j v

	<b>1</b>  <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b>  <b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> * <b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b>  <b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>4</b>  <b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> * <b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
623 KCAL, 85,6 G HDC, 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT				
<b>7</b>  <b>Puré de verdura</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Hamburguesas</b> <i>Hamburger</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b>  <b>Paella</b> * <b>Pescado en salsa</b> <i>Fish in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b>  <b>Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón</b> <i>Noodle soup with egg and ham</i> * <b>Cinta de lomo con ensalada</b> <i>Pork loin with salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b>  <b>Espaguetis carbonara</b> <i>Carbonara spaghetti</i> * <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b>  <b>Frijoles con arroz</b> <i>Beans and rice</i> * <b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i> * <b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i>
602 KCAL, 82,7 G HDC, 20,06 G GRASAS; 22,5 G PROT				
<b>14</b>  <b>Espaguetis gratinados</b> <i>Spaghetti au gratin</i> * <b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b>  <b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i> * <b>Magro estofado con verduras</b> <i>Braised lean beef with vegetables</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b>  <b>Judías verdes con patatas</b> <i>Green beans with potato</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b>  <b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i> * <b>Cazón a la andaluza</b> <i>Dogfish</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b>  <b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
681 KCAL, 93,6 G HDC, 22,7 G GRASAS; 25,5 G PROT				
<b>21</b>  <b>Paella</b> * <b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b>  <b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> * <b>Jamón asado a la jardinera</b> <i>Roasted ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b>  <b>Macarrones con tomate</b> <i>Pasta with tomato</i> * <b>Pescadilla a la plancha</b> <i>Grilled whiting</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b>  <b>Crema de calabacín y puerro</b> <i>Cream of zucchini and leek soup</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b>  <b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i> * <b>Gallo a la plancha</b> <i>Grilled sole</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
634 KCAL, 87,1 G HDC, 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT				
<b>28</b>  <b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b>  <b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b>  <b>Tallarines al pomodoro</b> <i>Pasta in tomato sauce</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Hake sticks</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b>  <b>Alubias pintas con chorizo</b> <i>Red beans with sausage</i> * <b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	
625 KCAL, 85,9 G HDC, 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 00244.

l	m	x	j	v
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de ave (sin gluten) <i>Poultry soup (gluten-free)</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
623 KCAL, 85,6 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT				
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Puré de verdura <i>Vegetable purée</i> * Hamburguesas (sin gluten) <i>Hamburger (gluten-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella * Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón (sin gluten) <i>Noodle soup with egg and ham (gluten-free)</i> * Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis carbonara (sin gluten) <i>Carbonara spaghetti (gluten-free)</i> * Croquetas de jamón (sin gluten) <i>Ham croquettes (gluten-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Frijoles con arroz <i>Beans and rice</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> * Tortitas con chocolate (sin gluten) <i>Pancakes with chocolate syrup (gluten-free)</i>
602 KCAL, 82,7 G HDC; 20,06 G GRASAS; 22,57 G PROT				
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Espaguetis gratinados (sin gluten) <i>Spaghetti au gratin (gluten-free)</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Magro estofado con verduras <i>Braised lean beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potato</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Cazón a la andaluza (sin gluten) <i>Dogfish (gluten-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido (sin gluten) <i>Soup (gluten-free)</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
681 KCAL; 93,6 G HDC; 22,7 G GRASAS; 25,5 G PROT				
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Paella Ensaladilla rusa <i>Potato salad with tuna and mayonnaise</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de ave (sin gluten) <i>Poultry soup (gluten-free)</i> * Jamón asado a la jardinera <i>Roasted ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Macarrones con tomate (sin gluten) <i>Pasta with tomato (gluten-free)</i> * Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i> * Albóndigas en salsa (sin gluten) <i>Meatballs in sauce (gluten-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Garbanzos estofados <i>Chickpeas stew</i> * Gallo a la plancha <i>Grilled sole</i> * Yogur <i>Yoghourt</i>
634 KCAL; 87,1 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT				
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido (sin gluten) <i>Soup (gluten-free)</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Tallarines al pomodoro (sin gluten) <i>Pasta in tomato sauce (gluten-free)</i> * Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Alubias pintas con chorizo <i>Red beans with sausage</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 00244.



l m x j v

	<b>1</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b> Lentejas <i>Lentils</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b> Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>4</b> Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
623 KCAL; 85,6 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT				
<b>7</b> Puré de verdura <i>Vegetable purée</i> * Hamburguesas <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> Paella * Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b> Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón <i>Noodle soup with egg and ham</i> * Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> Espaguetis con tomate <i>Pomodoro spaghetti</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b> Frijoles con arroz <i>Beans and rice</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> * Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate syrup</i>
602 KCAL; 82,7 G HDC; 20,06 G GRASAS; 22,57 G PROT				
<b>14</b> Espaguetis con salsa de pesto <i>Pesto spaghetti</i> * Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Magro estofado con verduras <i>Braised lean beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b> Judías verdes con patatas <i>Green beans with potato</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Cazón a la andaluza <i>Dogfish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b> Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
681 KCAL; 93,6 G HDC; 22,7 G GRASAS; 25,5 G PROT				
<b>21</b> Paella * Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b> Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Jamón asado a la jardinera (sin lactosa) <i>Roasted ham (lactose-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b> Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b> Lentejas estofadas <i>Lentils</i> * Gallo a la andaluza <i>Fried sole</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
634 KCAL; 87,1 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT				
<b>28</b> Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> Tallarines con tomate <i>Pasta in tomato sauce</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b> Alubias pintas con chorizo <i>Red beans with sausage</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l	m	x	j	v
	<p><b>1</b></p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p>Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p>Filete de ternera con patatas <i>Veal fillet with fries</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de ave (sin huevo) <i>Poultry soup (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
623 KCAL; 85,6 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT				
<p><b>7</b></p> <p>Puré de verdura <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesas <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>Paella</p> <p>*</p> <p>Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de fideos con picadillo de jamón (sin huevo) <i>Noodle soup with ham (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Espaguetis con tomate (sin huevo) <i>Pomodoro spaghetti (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Frijoles con arroz <i>Beans and rice</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p>*</p> <p>Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i></p>
602 KCAL; 82,7 G HDC; 20,06 G GRASAS; 22,5 G PROT				
<p><b>14</b></p> <p>Espaguetis gratinados (sin huevo) <i>Spaghetti au gratin (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Merluza al horno <i>Oven-baked hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>*</p> <p>Magro estofado con verduras <i>Braised lean beef with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potato</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Cazón a la andaluza <i>Dogfish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) <i>Soup (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
681 KCAL; 93,6 G HDC; 22,7 G GRASAS; 25,5 G PROT				
<p><b>21</b></p> <p>Paella</p> <p>*</p> <p>Filete de ternera <i>Veal fillet</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de ave (sin huevo) <i>Poultry soup (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Jamón asado a la jardinera <i>Roasted ham</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones con tomate (sin huevo) <i>Pasta with tomato (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p>Gallo a la plancha <i>Grilled sole</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
634 KCAL; 871 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT				
<p><b>28</b></p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p>Ternera a la plancha <i>Grilled veal</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) <i>Soup (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p>Tallarines al pomodoro (sin huevo) <i>Pasta in tomato sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>31</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo <i>Red beans with sausage</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 00244.

	l	m	x	j	v
	<b>1</b>	<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas</b> <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
<i>623 KCAL; 85,6 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT</i>					
<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p><b>Puré de verdura</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesas</b> <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Paella</b></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón</b> <i>Noodle soup with egg and ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b> <i>Pork loin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Espaguetis carbonara</b> <i>Carbonara spaghetti</i></p> <p>*</p> <p><b>Fingers de pollo</b> <i>Chicken fingers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Frijoles con arroz</b> <i>Beans and rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>	
<i>602 KCAL; 82,7 G HDC; 20,06 G GRASAS; 22,5 G PROT</i>					
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	
<p><b>Espaguetis gratinados</b> <i>Spaghetti au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de pavo</b> <i>Turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Magro estofado con verduras</b> <i>Braised lean beef with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías verdes con patatas</b> <i>Green beans with potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Revuelto con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>	
<i>681 KCAL; 93,6 G HDC; 22,7 G GRASAS; 25,5 G PROT</i>					
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
<p><b>Paella</b></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Jamón asado a la jardinera</b> <i>Roasted ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Macarrones con tomate</b> <i>Pasta with tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de calabacín y puerro</b> <i>Cream of zucchini and leek soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p>*</p> <p><b>Ternera estofada</b> <i>Beef stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>	
<i>634 KCAL; 87,1 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,7 G PROT</i>					
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Tallarines al pomodoro</b> <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Revuelto con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Alubias pintas con chorizo</b> <i>Red beans with sausage</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>		
<i>625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G 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 CV 00244.

l	m	x	j	v
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><b>Crema de calabacín, patata y puerro</b>  <i>Cream of zucchini, potato and leek soup</i></p> <p><b>Salmón al horno con limón y eneldo</b>  <i>Oven-baked salmon with lemon and rosemary sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de judías verdes, zanahoria y patata</b>  <i>Sautéed green beans, carrots and potatoes</i></p> <p><b>Pinchos morunos a la plancha</b>  <i>Grilled skewers</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada templada de calabacín a la plancha, cebolla y queso fresco</b>  <i>Warm salad with zucchini, onion and fresh cheese</i></p> <p><b>Bacalao al horno con rodajas de patata y salsa de tomate</b>  <i>Oven-baked cod with potato slices and tomato sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de canónigos, boniato, granada y queso fresco</b>  <i>Salad of lamb's lettuce, sweet potato, pomegranate and fresh cheese</i></p> <p><b>Guisantes salteados con taquitos de jamón</b>  <i>Sautéed peas with ham cubes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
<i>788 KCAL; 90 G HDC; 26,2 G GRASAS; 39,4 G PROT</i>				
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p><b>Champiñones y espárragos al ajillo</b>  <i>Garlic mushrooms and asparagus</i></p> <p><b>Sepia a la plancha con salsa verde</b>  <i>Grilled cuttlefish with green sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Hervido valenciano</b>  <i>Boiled vegetables</i></p> <p><b>Chuletas de pavo a la plancha</b>  <i>Grilled turkey chops</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Patatas al horno con pimiento rojo</b>  <i>Baked potatoes with red peppers</i></p> <p><b>Pimiento verde relleno de jamón york y queso</b>  <i>Green peppers stuffed with ham and cheese</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de champiñones con taquitos de queso feta</b>  <i>Cream of mushroom soup with diced feta cheese</i></p> <p><b>Corvina al horno con puré de patata</b>  <i>Baked sea bass with mashed potatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de brotes verdes, arándanos, calabaza asada y cebolla</b>  <i>Green sprouts, cranberries, roasted pumpkin and onion salad</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b>  <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
<i>759 KCAL; 94,8 G HDC; 25,3 G GRASAS; 37,9 G PROT</i>				
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p><b>Salteado de berenjenas y tomates cherry con orégano</b>  <i>Sautéed eggplant and cherry tomatoes with oregano</i></p> <p><b>Muslo deshuesado al horno con ajo en polvo</b>  <i>Baked boneless drumstick with garlic powder</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Pisto de verduras</b>  <i>Ratatouille</i></p> <p><b>Rape al horno con chips de boniato</b>  <i>Oven-baked monkfish with sweet potato chips</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Patatas al horno gratinadas</b>  <i>Baked potatoes au gratin</i></p> <p><b>Huevos rotos con setas y ajos tiernos</b>  <i>Scrambled eggs with mushrooms and garlic</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Menestra de verduras</b>  <i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Chipirones a la plancha con salsa verde</b>  <i>Grilled squid with green sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Hamburguesa completa: pan integral, hamburguesa de pollo, tomate, lechuga y cebolla</b>  <i>Complete hamburger: whole wheat bun, chicken patty, tomato, lettuce and onion</i></p> <p><b>Cocido completo</b>  <i>Stew</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
<i>710 KCAL; 90 G HDC; 23,6 G GRASAS; 35,5 G PROT</i>				
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><b>Crema de calabaza y patata</b>  <i>Cream of pumpkin and potato soup</i></p> <p><b>Rollito de huevo y calabacín rallado con queso</b>  <i>Grated zucchini and egg roll with cheese</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla y salsa de yogur</b>  <i>Chickpea salad with cucumber, onion and yogurt sauce</i></p> <p><b>Filete de atún a la plancha</b>  <i>Grilled tuna steak</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de tomate, berenjena a la plancha y pesto</b>  <i>Tomato salad with grilled eggplant and pesto</i></p> <p><b>Tortilla de boniato</b>  <i>Sweet potato omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de patata, pimiento verde y cebolla</b>  <i>Sautéed potatoes, green bell pepper and onion</i></p> <p><b>Merluza a la plancha con limón y pimienta</b>  <i>Grilled hake with lemon and pepper</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Guisantes salteados con cebolla y salsa de tomate</b>  <i>Sautéed peas with onion and tomato sauce</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b>  <i>Omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
<i>742 KCAL; 92,7 G HDC; 24,7 G GRASAS; 37,1 G PROT</i>				
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<p><b>Ensalada de lechuga, tomate, picatostes integrales y parmesano rallado</b>  <i>Salad of lettuce, tomato, whole wheat croutons and grated parmesan cheese</i></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha con pimienta negra</b>  <i>Grilled chicken breast with black pepper</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Brócoli y coliflor al vapor</b>  <i>Steamed broccoli and cauliflower</i></p> <p><b>Sardinas a la plancha con limón</b>  <i>Grilled sardines with lemon</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Fajitas integrales rellenas de pisto de verduras y huevo a la plancha</b>  <i>Whole wheat fajitas stuffed with vegetable ratatouille and grilled eggs</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Palitos de boniato al horno</b>  <i>Baked sweet potato sticks</i></p> <p><b>Pastel de berenjena, carne picada de pollo y puré de patata</b>  <i>Eggplant pie, chicken mince and mashed potatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	
<i>758 KCAL; 90 G HDC; 25,2 G GRASAS; 37,9 G 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 CV 00244.

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 <p><b>Cereales y derivados</b></p>	<p><b>Cereales</b> (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa)  <b>Derivados de los cereales</b> (pan, harinas, pasta, galletas)  <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos)  <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)</p>	<p>Hidratos de carbono complejos            Vitaminas hidrosolubles            Fibra            Proteínas vegetales</p>	<p>Alimentos <b>energéticos</b></p>
 <p><b>Frutas, hortalizas y verduras</b></p>	<p><b>Frutas</b> (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya)  <b>Hortalizas y verduras</b> (acelga, alcachofa, berenjena, calabacín, calabaza, canónigo, cebolla, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, lechuga, guisante, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria)</p>	<p>Fibra            Vitaminas            Minerales            Antioxidantes</p>	<p>Alimentos <b>reguladores</b> de funciones internas</p>
 <p><b>Lácteos</b></p>	<p><b>Leche</b> (con nata, semi desnatada o desnatada)  <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado)  <b>Queso</b> (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)</p>	<p>Proteína            Calcio</p>	<p>Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)</p>
 <p><b>Carnes, pescados, marisco y huevos</b></p>	<p><b>Carnes rojas</b> (vaca, cordero)  <b>Carnes blancas</b> (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre)  <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón)  <b>Huevos</b></p>	<p>Proteína            Vitaminas            Minerales</p>	<p>Alimentos <b>constructores</b> (regenerar tejidos y células)</p>
 <p><b>Aceites, grasas y dulces</b></p>	<p><b>Aceites vegetales</b> (soja, maíz y girasol)  <b>Aceites de frutos</b> (oliva, uva)  <b>Grasas</b> (mantequilla, margarina, aceitunas, coco)  <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>	<p>Vitaminas liposolubles            Ácidos grasos esenciales</p>	<p>Alimentos <b>energéticos</b></p>

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales o legumbres	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne blanca o huevo
Huevo	Pescado o carne blanca
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



**Eat smart, be smart!**  **Be healthy kids**