

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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.

#### 4 Wednesday / Miércoles

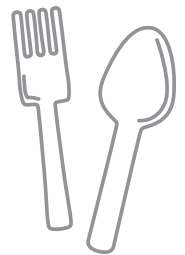
Rice in tomato sauce / Arroz con tomate.  
Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

#### 5 Thursday / Jueves

Spaghetti bolognese / Espaguetis boloñesa.  
Oven-baked hake / Merluza al horno.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

#### 6 Friday / Viernes

Vegetable purée / Puré de verduras.  
Roasted chicken drumsticks / Jamoncitos de pollo asados.  
Yoghurt / Yogur.



\*Resumen Diario: 651 KCAL, 89,5 G HDC; 21,7 G GRASAS; 24,4 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.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 9 Monday / Lunes

Lentils / Lentejas con chorizo.  
Hamburger / Hamburguesa a la plancha.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 10 Tuesday / Martes

Napolitana pasta / Fusilli en salsa napolitana. Cod / Bacalao a la andaluza.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 11 Wednesday / Miércoles

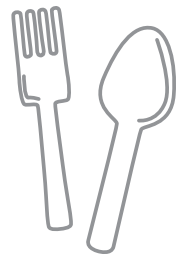
Three delights rice / Arroz tres delicias.  
Bbq chicken / Pollo a la barbacoa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 12 Thursday / Jueves

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

## 13 Friday / Viernes

Cream of courgette soup / Crema de calabacín.  
Spanish omelette / Tortilla de patata.  
Yoghourt / Yogur.

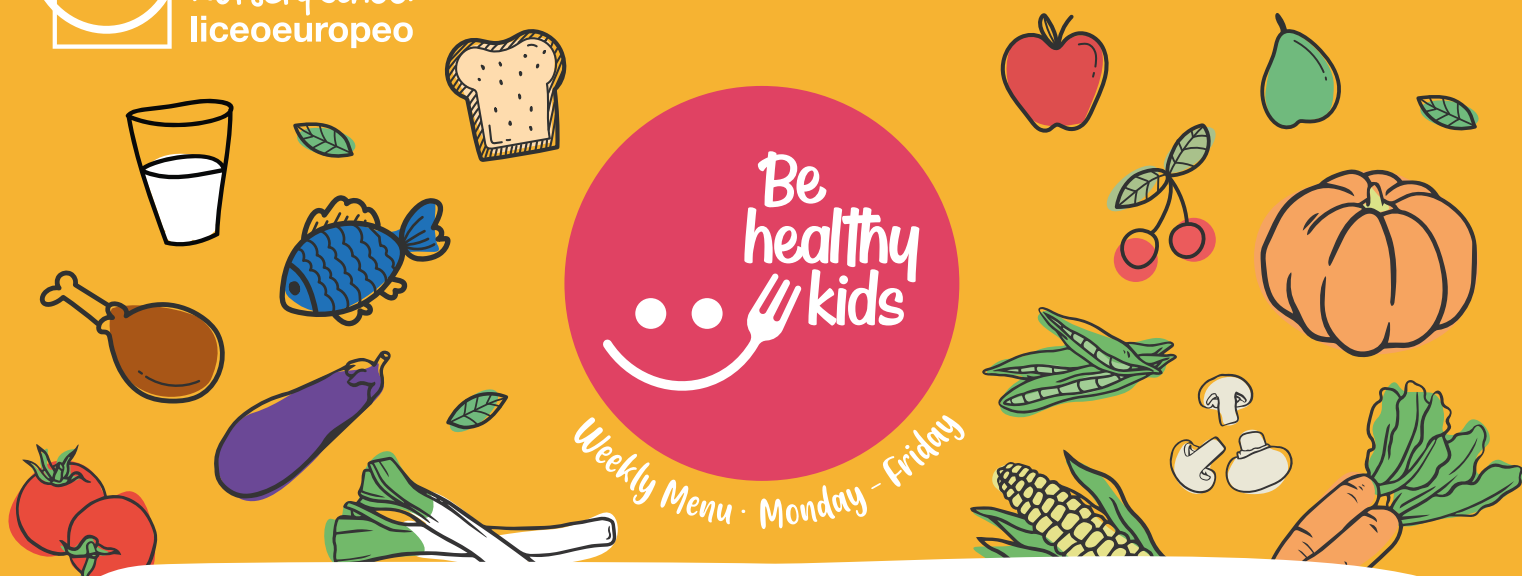


\*Resumen Diario: 625 KCAL, 85,9G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT

\* 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.



\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 16 Monday / Lunes

*Pasta in tomato sauce / Pasta con tomate.*

*Breaded fish / Pescado a la andaluza.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 17 Tuesday / Martes

*White beans / Alubias blancas.*

*Cheese omelette / Tortilla de queso.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 18 Wednesday / Miércoles

*Sautéed broccoli / Brócoli salteado.*

*Russian fillet in sauce / Filete ruso en salsa.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 19 Thursday / Jueves

*Picadillo soup / Sopa de picadillo.*

*Chicken in pepitoria sauce / Pollo en pepitoria.*

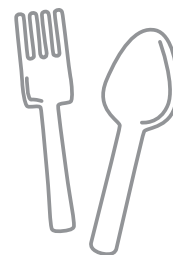
*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*

## 20 Friday / Viernes

*Paella.*

*Ham croquettes / Croquetas de jamón.*

*Yoghourt / Yogur.*

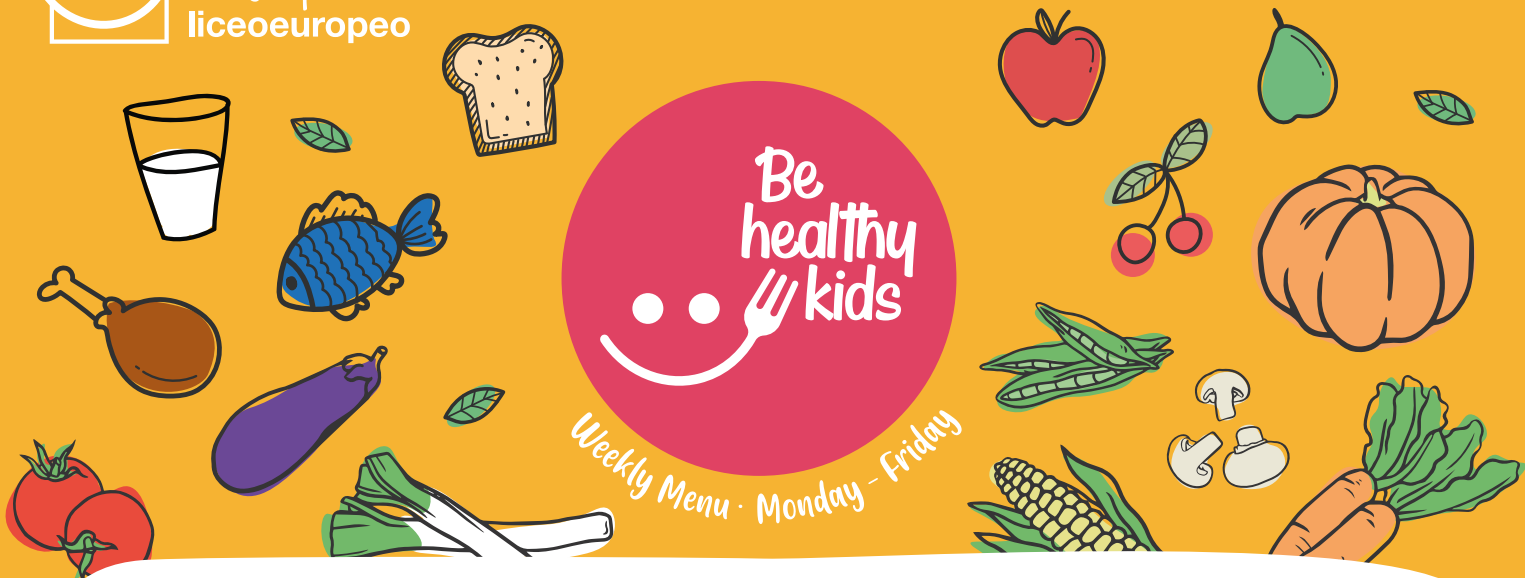


\*Resumen Diario: 684 KCAL; 94 G HDC; 22,8 G GRASAS; 25,6 G PROT

\* 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.

## 23 Monday / Lunes

Spaghetti / Espaguetis .  
Spanish omelette / Tortilla de patata.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 24 Tuesday / Martes

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

## 25 Wednesday / Miércoles

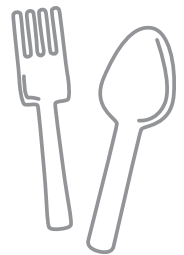
Milanese rice / Arroz milanesa.  
Cod with garnish / Bacalao con guarnición.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 26 Thursday / Jueves

Sautéed beans / Judías salteadas.  
Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa.  
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

## 27 Friday / Viernes

Lentils / Lentejas.  
Chicken drumsticks in curry sauce / Jamoncitos de pollo al curry.  
Yoghourt / Yogur.

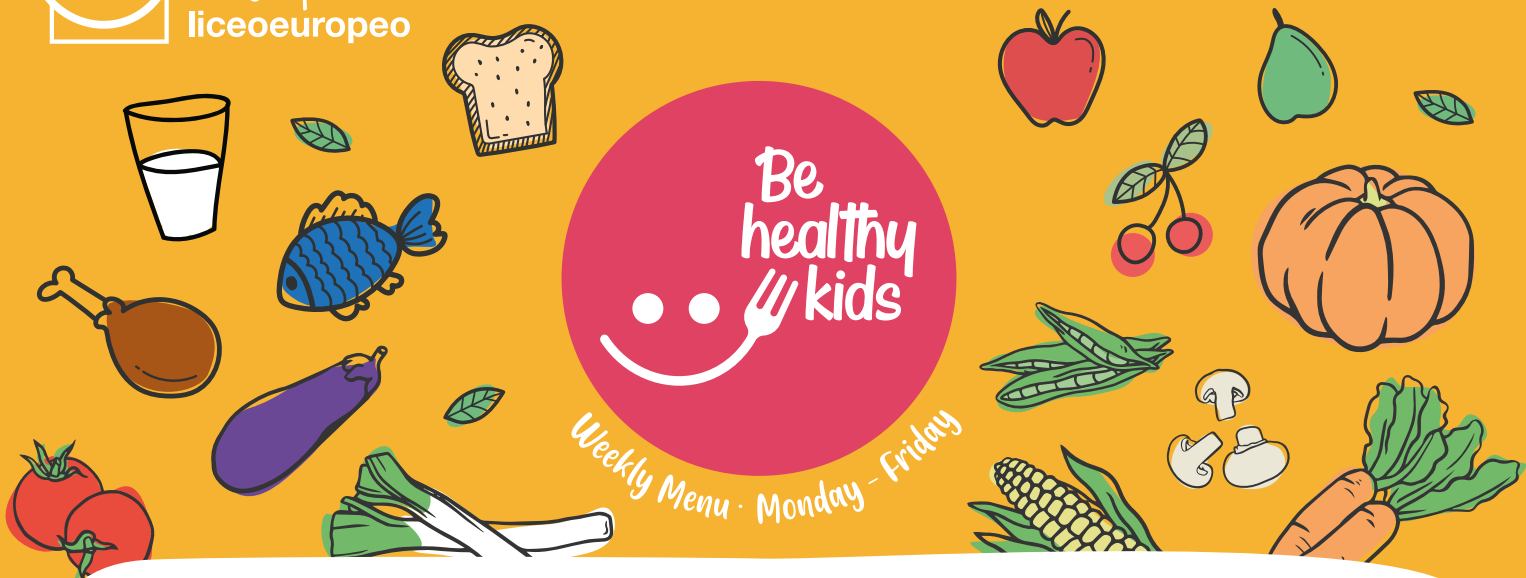


\*Resumen Diario: 635 KCAL; 87,3 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,8 G PROT

\* 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.



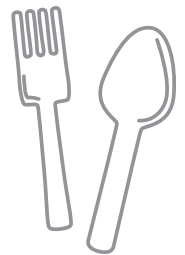
\* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu / Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

## 30 Monday / Lunes

*Fish fideua / Fideuá de pescado.*

*Sausages / Salchichas.*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada.*



\*Resumen Diario: 589 KCAL; 80,9 G HDC; 19,6 G GRASAS; 22 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>4</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>5</b> <b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Spaghetti bolognese</i> * <b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b> <b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> * <b>Jamoncitos de pollo asados</b> <i>Roasted chicken drumsticks</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
651 KCAL; 89,5 G HDC; 21,7 G GRASAS; 24,4 G PROT				
<b>9</b> <b>Lentejas con chorizo</b> <i>Lentils</i> * <b>Hamburguesa a la plancha</b> <i>Hamburger</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Fusilli en salsa napolitana</b> <i>Napoletana pasta</i> * <b>Bacalao a la andaluza</b> <i>Cod</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b> <b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i> * <b>Pollo a la barbacoa</b> <i>Chicken in bbq sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</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>13</b> <b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				
<b>16</b> <b>Pasta con tomate</b> <i>Pasta in tomato sauce</i> * <b>Pescado a la andaluza</b> <i>Breaded fish</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Alubias blancas</b> <i>White beans</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b> <b>Brócoli salteado</b> <i>Sautéed broccoli</i> * <b>Filete ruso en salsa</b> <i>Russian fillet in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> <b>Sopa de picadillo</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Pollo en pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b> <b>Paella</b> * <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
684 KCAL; 94 G HDC; 22,8 G GRASAS; 25,6 G PROT				
<b>23</b> <b>Espaguetis</b> <i>Spaghetti</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</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>25</b> <b>Arroz milanese</b> <i>Milanese rice</i> * <b>Bacalao con guarnición</b> <i>Cod with garnish</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>26</b> <b>Judías salteadas</b> <i>Sautéed beans</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b> <b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken in curry sauce</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
635 KCAL; 87,3 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<b>30</b> <b>Fideuá</b> * <b>Salchichas</b> <i>Sausages</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</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>4</b>  Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	<b>5</b>  Espaguetis boloñesa * Merluza al horno * Fruta de temporada	<b>6</b>  Puré de verduras * Jamoncitos de pollo asados * Yogur
651 KCAL; 89,5 G HDC; 21,7 G GRASAS; 24,4 G PROT				
<b>9</b>  Lentejas con chorizo * Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	<b>10</b>  Fusilli en salsa napolitana * Bacalao a la plancha * Fruta de temporada	<b>11</b>  Arroz tres delicias * Pollo a la barbacoa * Fruta de temporada	<b>12</b>  Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>13</b>  Crema de calabacín * Tortilla de patata * Yogur
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				
<b>16</b>  Pasta con tomate * Pescado al horno * Fruta de temporada	<b>17</b>  Alubias blancas * Tortilla de queso * Fruta de temporada	<b>18</b>  Brócoli salteado * Filete ruso en salsa * Fruta de temporada	<b>19</b>  Sopa de picadillo * Pollo en pepitoria * Fruta de temporada	<b>20</b>  Paella * Croquetas de pollo * Yogur
684 KCAL; 94 G HDC; 22,8 G GRASAS; 25,6 G PROT				
<b>23</b>  Espaguetis gratinados * Tortilla de patata * Fruta de temporada	<b>24</b>  Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	<b>25</b>  Arroz milanesa * Bacalao con guarnición * Fruta de temporada	<b>26</b>  Judías salteadas * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	<b>27</b>  Alubias * Pollo al curry * Yogur
635 KCAL; 87,3 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<b>30</b>  Fideuá * Salchichas * Fruta de temporada				
589 KCAL; 80,9 G HDC; 19,6 G GRASAS; 22 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
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa * Merluza al horno * Fruta de temporada	Puré de verduras * Jamoncitos de pollo asados * Yogur
784 KCAL; 98 G HDC; 21,6 G GRASAS; 39,2 G PROT				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas con chorizo * Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	Fusilli en salsa napolitana * Bacalao rebozado * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Pollo a la barbacoa * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Tortilla de patata * Yogur
812 KCAL; 101,5 G HDC; 21,9 G GRASAS; 40,6 G PROT				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Pasta con tomate * Pescado a la andaluza * Fruta de temporada	Alubias blancas * Tortilla de cebolla * Fruta de temporada	Brócoli salteado * Filete ruso en salsa * Fruta de temporada	Sopa de picadillo * Pollo en pepitoria * Fruta de temporada	Paella * Fingers de pollo * Yogur
799 KCAL; 98,8 G HDC; 21,5 G GRASAS; 39,9 G PROT				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Espaguetis * Tortilla de patata * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Arroz milanesa * Bacalao con guarnición * Fruta de temporada	Judías salteadas * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Lentejas * Pollo al curry * Yogur
801 KCAL; 100,1 G HDC; 21,6 G GRASAS; 40 G PROT				
<b>30</b>				
Fideuá * Salchichas * Fruta de temporada				
725 KCAL; 90,6 G HDC; 19,5 G GRASAS; 36,2 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
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa * Merluza al horno * Fruta de temporada	Puré de verduras * Jamoncitos de pollo asados * Yogur
<i>651 KCAL; 89,5 G HDC; 21,7 G GRASAS; 24,4 G PROT</i>				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas con chorizo * Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	Fusilli (sin huevo) en salsa napolitana * Bacalao a la andaluza * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Pollo a la barbacoa * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Fingers de pollo caseros * Yogur
<i>625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT</i>				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Pasta con tomate * Pescado a la andaluza * Fruta de temporada	Alubias blancas * Chuleta de Sajonia con tomate * Fruta de temporada	Brócoli salteado * Filete ruso en salsa * Fruta de temporada	Sopa de picadillo * Pollo en salsa * Fruta de temporada	Paella * Pechuga de pollo a la plancha * Yogur
<i>684 KCAL; 94 G HDC; 22,8 G GRASAS; 25,6 G PROT</i>				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Espaguetis (sin huevo) gratinados * Ragout de pollo * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Arroz milanese * Bacalao con guarnición * Fruta de temporada	Judías salteadas * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Lentejas * Pollo al curry * Yogur
<i>635 KCAL; 87,3 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,8 G PROT</i>				
<b>30</b>				
Fideuá * Salchichas * Fruta de temporada				
<i>589 KCAL; 80,9 G HDC; 19,6 G GRASAS; 22 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>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		Arroz con tomate * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa * Tortilla francesa * Fruta de temporada	Puré de verduras * Jamoncitos de pollo asados * Yogur
651 KCAL; 89,5 G HDC; 21,7 G GRASAS; 24,4 G PROT				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas con chorizo * Hamburguesa a la plancha * Fruta de temporada	Fusilli en salsa napolitana * Tortilla de calabacín * Fruta de temporada	Arroz tres delicias * Pollo a la barbacoa * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Tortilla de patata * Yogur
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Pasta con tomate * Tortilla francesa * Fruta de temporada	Alubias blancas * Tortilla de queso * Fruta de temporada	Brócoli salteado * Filete ruso en salsa * Fruta de temporada	Sopa de picadillo * Pollo en pepitoria * Fruta de temporada	Paella * Croquetas de jamón / Fingers de pollo * Yogur
684 KCAL; 94 G HDC; 22,8 G GRASAS; 25,6 G PROT				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Espaguetis * Tortilla de patata * Fruta de temporada	Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	Arroz milanese * Tortilla de queso * Fruta de temporada	Judías salteadas * Albóndigas en salsa * Fruta de temporada	Lentejas * Pollo al curry * Yogur
635 KCAL; 87,3 G HDC; 21,1 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<b>30</b>				
Judías verdes con patatas * Salchichas * Fruta de temporada				
589 KCAL; 80,9 G HDC; 19,6 G GRASAS; 22 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>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<b>Dados de aguacate y fruta</b> <i>Avocado an fruit cubes</i> * <b>Bacalao en salsa verde</b> <i>Cod in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Salteado de verduras con dados de patata</b> <i>Scrambled vegetables with potato cubes</i> * <b>Brochetas de pavo</b> <i>Turkey skewers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Salteado de espárragos con taquitos de jamón</b> <i>Scrambled asparagus with ham</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
622 KCAL; 85,5 G HDC; 20,7 G GRASAS; 23,3 G PROT				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Gazpacho</b> * <b>Salmón a la plancha con crema de boniato</b> <i>Grilled salmon with sweet potato cream</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Ensalada variada con maíz dulce</b> <i>Salad with corn</i> * <b>Huevos revueltos con berenjena</b> <i>Scrambled eggs with eggplant</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras</b> <i>Vegetable cream</i> * <b>Trucha rellena de pisto</b> <i>Stuffed trout with ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Ensalada de zanahoria con hummus</b> <i>Carrot salad with hummus</i> * <b>Chuletas de pavo al ajillo</b> <i>Turkey chops in garlic</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Mini pizzas de berenjena</b> <i>Eggplant mini pizzas</i> * <b>Pulpo a la plancha con crema de patata</b> <i>Grilled octopus with potato cream</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
608 KCAL; 83,6 G HDC; 20,2 G GRASAS; 22,8 G PROT				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Gazpacho de pepino y melón</b> <i>Cucumber and melon gazpacho</i> * <b>Sardinas asadas con uvas</b> <i>Oven baked sardines with grapes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Endivias rellenas de pisto</b> <i>Endives stuffed with ratatouille</i> * <b>Muslo de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken drumsticks</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Salmorejo</b> * <b>Merluza en salsa</b> <i>Hake in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Salteado de verduras con garbanzos cocidos</b> <i>Sautéed vegetables with boiled chickpeas</i> * <b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Ensalada variada</b> <i>Salad</i> * <b>Hamburguesa de legumbre completa</b> <i>Legume hamburger</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
613 KCAL; 84,2 G HDC; 20,4 G GRASAS; 22,9 G PROT				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Crema de verduras templada</b> <i>Warm vegetable cream</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Hervido de acelgas, zanahoria y coliflor</b> <i>Boiled chard, carrot and cauliflower stew</i> * <b>Pescadilla al horno con patata panadera</b> <i>Baked whiting with baked potato</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Coliflor gratinada</b> <i>Cauliflower au gratin</i> * <b>Huevos revueltos con espárragos</b> <i>Scrambled eggs with asparagus</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Gazpacho de sandía</b> <i>Watermelon gazpacho</i> * <b>Calamares a la plancha</b> <i>Grilled squid</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Ensalada de patata</b> <i>Potato salad</i> * <b>Brochetas de pollo</b> <i>Chicken skewers</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i>
645 KCAL; 88,8 G HDC; 21,5 G GRASAS; 24,1 G PROT				
<b>30</b>				
<b>Espinacas con queso</b> <i>Spinach with cheese</i> * <b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>				
614 KCAL; 84,4 G HDC; 20,4 G GRASAS; 23 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><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**