

# MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

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

		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i></p> <p><b>Flamenquines de jamón y queso</b> <i>Breaded ham and cheese rolls</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Spaghetti bolognese</i></p> <p><b>Gazpacho</b></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Jamonicitos de pollo asados</b> <i>Roasted chicken drumsticks</i></p> <p><b>Primientos rellenos de bacalao</b> <i>Cod stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>

784 KCAL, 98 G HDC, 21,1 G GRASAS, 39,2 G PROT

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>Lentejas con chorizo</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Ensalada tropical</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa a la plancha</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Quiché Lorraine</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Fusilli en salsa napolitana</b> <i>Napoletana pasta</i></p> <p><b>Verduras gratinadas</b> <i>Vegetables au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao a la andaluza</b> <i>Cod</i></p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo a la barbacoa</b> <i>Chicken in bbq sauce</i></p> <p><b>Revuelto con champiñón</b> <i>Scrambled mushrooms</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><b>Salmorejo</b></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>San Jacobo</b> <i>Breaded ham and cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b> <i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>

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>
<p><b>Pasta con tomate</b> <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> <i>Eggplant au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado a la andaluza</b> <i>Breaded fish</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin in honey and mustard sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Alubias blancas</b> <i>White beans</i></p> <p><b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Musaka</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Brócoli salteado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p><b>Pasta con salsa de queso</b> <i>Pasta in cheese sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Russian fillet in sauce</i></p> <p><b>Pizza</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Cream of carrot soup</i></p> <p><b>Ensalada de patata, atún y huevo</b> <i>Potato salad with tuna and eggs</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo en pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Paella</b> <i>Ensalada de legumbres</i> <i>Legumes salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p><b>Burrito de carne</b> <i>Meat stuffed burritos</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>

799 KCAL, 99,8 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>
<p><b>Espaguetis</b> <i>Spaghetti</i></p> <p><b>Ensalada con pollo y salsa rosa</b> <i>Chicken salad in shrimp sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Calamares a la romana</b> <i>Squid rings</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><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Chard</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Alitas con ensalada</b> <i>Chicken wings with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz milanés</b> <i>Milanese rice</i></p> <p><b>Ensalada riojana</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao con guarnición</b> <i>Cod with garnish</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías salteadas</b> <i>Sautéed beans</i></p> <p><b>Pasta al pesto</b> <i>Pasta in pesto sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i></p> <p><b>Revuelto con morcilla</b> <i>Scrambled eggs and black pudding</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al curry</b> <i>Chicken in curry sauce</i></p> <p><b>Varitas de merluza</b> <i>Fish fingers</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>

801 KCAL, 100,1 G HDC, 21,6 G GRASAS, 40 G PROT

<b>30</b>				
<p><b>Fideuá</b> <i>Pisto manchego</i> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Salchichas</b> <i>Sausages</i></p> <p><b>San Jacobo</b> <i>Ham and cheese rolls</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>				

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 Nº Colegiado CV 00244.



l	m	x	j	v
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		Arroz con tomate Ensaladilla rusa * Albóndigas en salsa Pechuga de pollo * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Gazpacho * Merluza al horno Lomo con pimientos * Fruta de temporada	Puré de verduras Ensalada César * Jamoncitos de pollo asados Calamar a la plancha * Yogur
<i>784 KCAL, 98 G HDC; 21,6 G GRASAS; 39,2 G PROT</i>				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas con chorizo Ensalada tropical * Hamburguesa a la plancha Pechuga de pollo a la plancha * Fruta de temporada	Fusilli en salsa napolitana Verduras al horno * Bacalao rebozado Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	Arroz tres delicias Judías verdes * Pollo a la barbacoa Revuelto con champiñón * Fruta de temporada	Sopa de cocido Salmorejo * Cocido completo Lacón a la gallega * Fruta de temporada	Crema de calabacín Ensalada de pasta * Tortilla de patata Rabas de calamar * Yogur
<i>812 KCAL, 101,5 G HDC; 21,9 G GRASAS; 40,6 G PROT</i>				
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Pasta con tomate Berenjenas al horno * Pescado a la andaluza Lomo con miel y mostaza * Fruta de temporada	Alubias blancas Arroz con verduras * Tortilla de cebolla Filete de ternera a la plancha * Fruta de temporada	Brócoli salteado Pasta con salsa de tomate * Filete ruso en salsa Pizza / Tortilla francesa * Fruta de temporada	Sopa de picadillo Ensalada de patata, atún y huevo * Pollo en pepitoria Merluza en salsa verde * Fruta de temporada	Paella Ensalada de legumbres * Fingers de pollo Burrito de carne * Yogur
<i>799 KCAL; 98,8 G HDC; 21,5 G GRASAS; 39,9 G PROT</i>				
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Espaguetis Ensalada de pollo y salsa rosa * Tortilla de patata Calamares a la romana * Fruta de temporada	Sopa de cocido Acelgas rehogadas * Cocido completo Alitas con ensalada * Fruta de temporada	Arroz milanesa Ensalada riojana * Bacalao con guarnición Lomo a la plancha * Fruta de temporada	Judías salteadas Pasta al ajillo * Albóndigas en salsa Revuelto con morcilla * Fruta de temporada	Lentejas Menestra de verduras * Pollo al curry Varitas de merluza * Yogur
<i>801 KCAL; 100,1 G HDC; 21,6 G GRASAS; 40 G PROT</i>				
<b>30</b>				
Fideuá Pisto manchego * Salchichas Medallón de pavo * Fruta de temporada				
<i>725 KCAL; 90,6 G HDC; 19,5 G GRASAS; 36,2 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
		<p><b>4</b></p> <p>Arroz con tomate                      Ensaladilla rusa                      *                      Albóndigas en salsa                      Pechuga de pollo                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Espaguetis boloñesa                      Gazpacho                      *                      Merluza al horno                      Lomo con pimientos                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Puré de verduras                      Ensalada César                      *                      Jamoncitos de pollo asados                      Calamar a la plancha                      *                      Yogur</p>
784 KCAL; 98 G HDC; 21,1 G GRASAS; 39,2 G PROT				
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas con chorizo                      Ensalada tropical                      *                      Hamburguesa a la plancha                      Pechuga de pollo                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Fusilli (sin huevo) en salsa napolitana                      Verduras al horno                      *                      Bacalao a la andaluza                      Cinta de lomo a la plancha                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz tres delicias                      Judías verdes                      *                      Pollo a la barbacoa                      Champiñones con ternera                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido                      Salmorejo                      *                      Cocido completo                      Lacón a la gallega                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabacín                      Ensalada de pasta                      *                      Fingers de pollo caseros                      Calamar a la plancha                      *                      Yogur</p>
812 KCAL; 101,5 G HDC; 21,9 G GRASAS; 40,6 G PROT				
<p><b>16</b></p> <p>Pasta con tomate                      Berenjenas gratinadas                      *                      Pescado a la andaluza                      Lomo con miel y mostaza                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias blancas                      Arroz con verduras                      *                      Chuleta de Sajonia con tomate                      Musaka                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Brócoli salteado                      Pasta (sin huevo) con salsa de queso                      *                      Filete ruso en salsa                      Pizza                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de picadillo                      Ensalada de patata y atún                      *                      Pollo en salsa                      Merluza en salsa verde                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Paella                      Ensalada de legumbres                      *                      Pechuga de pollo a la plancha                      Burrito de carne                      *                      Yogur</p>
799 KCAL; 99,8 G HDC; 21,5 G GRASAS; 39,9 G PROT				
<p><b>23</b></p> <p>Espaguetis (sin huevo) gratinados                      Ensalada de pollo                      *                      Ragout de pollo                      Calamares a la plancha                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido                      Acelgas rehogadas                      *                      Cocido completo                      Alitas con ensalada                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz milanese                      Ensalada riojana                      *                      Bacalao con guarnición                      Lomo a la plancha                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías salteadas                      Pasta al pesto                      *                      Albóndigas en salsa                      Morcilla de Burgos                      *                      Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas                      Menestra de verduras                      *                      Pollo al curry                      Merluza a la plancha                      *                      Yogur</p>
725KCAL; 90,6 G HDC; 19,5 G GRASAS; 36,2 G PROT				
<p><b>30</b></p> <p>Fideuá                      Pisto manchego                      *                      Salchichas                      Medallón de pavo                      *                      Fruta de temporada</p>				
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 Ensaladilla rusa * Albóndigas en salsa Pechuga de pollo * Fruta de temporada		Espaguetis boloñesa Gazpacho * Tortilla francesa Lomo con pimientos * Fruta de temporada	Puré de verduras Ensalada César * Jamoncitos de pollo asados Calamar a la plancha * 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 Ensalada tropical * Hamburguesa a la plancha Quiche Lorraine * Fruta de temporada	Fusilli en salsa napolitana Verduras gratinadas * Tortilla de calabacín Cinta de lomo a la plancha * Fruta de temporada	Arroz tres delicias Judías verdes * Pollo a la barbacoa Revuelto de champiñones * Fruta de temporada	Sopa de cocido Salmorejo * Cocido completo Lacón a la gallega * Fruta de temporada	Crema de calabacín Ensalada de pasta * Tortilla de patata Filete de ternera * 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 Berenjenas gratinadas * Tortilla francesa Lomo con miel y mostaza * Fruta de temporada	Alubias blancas Arroz con verduras * Tortilla de queso Musaka * Fruta de temporada	Brócoli salteado Pasta con salsa de queso * Filete ruso en salsa Pizza * Fruta de temporada	Sopa de picadillo Ensalada de patata y huevo * Pollo en pepitoria Tortilla de calabacín * Fruta de temporada	Paella Ensalada de legumbres * Fingers de pollo caseros Burrito de carne * Yogur

799 KCAL; 99,8 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 Ensalada con pollo y salsa rosa * Tortilla de patata Filete de ternera * Fruta de temporada	Sopa de cocido Acelgas rehogadas * Cocido completo Alitas con ensalada * Fruta de temporada	Arroz milanese Ensalada riojana * Tortilla de queso Lomo a la plancha * Fruta de temporada	Judías salteadas Pasta al pesto * Albóndigas en salsa Revuelto con morcilla * Fruta de temporada	Lentejas Menestra de verduras * Pollo al curry Lacón a la gallega * Yogur

801 KCAL; 100,1 G HDC; 21,6 G GRASAS; 40 G PROT

<b>30</b>				
Judías verdes con patatas Pisto manchego * Salchichas San Jacobo * 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 Nº Colegiado CV 00244.

l	m	x	j	v
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<p><b>Dados de aguacate y fruta</b> <i>Avocado an fruit cubes</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao en salsa verde</b> <i>Cod in green sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de verduras con dados de patata</b> <i>Scrambled vegetables with potato cubes</i></p> <p>*</p> <p><b>Brochetas de pavo</b> <i>Turkey skewers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de espárragos con taquitos de jamón</b> <i>Scrambled asparagus with ham</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>
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>
<p><b>Gazpacho</b></p> <p>*</p> <p><b>Salmón a la plancha con crema de boniato</b> <i>Grilled salmon with sweet potato cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada variada con maíz dulce</b> <i>Salad with corn</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos revueltos con berenjena</b> <i>Scrambled eggs with eggplant</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de verduras</b> <i>Vegetable cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Trucha rellena de pisto</b> <i>Stuffed trout with ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de zanahoria con hummus</b> <i>Carrot salad with hummus</i></p> <p>*</p> <p><b>Chuletas de pavo al ajillo</b> <i>Turkey chops in garlic</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Mini pizzas de berenjena</b> <i>Eggplant mini pizzas</i></p> <p>*</p> <p><b>Pulpo a la plancha con crema de patata</b> <i>Grilled octopus with potato cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
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>
<p><b>Gazpacho de pepino y melón</b> <i>Cucumber and melon gazpacho</i></p> <p>*</p> <p><b>Sardinas asadas con uvas</b> <i>Oven baked sardines with grapes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Endivias rellenas de pisto</b> <i>Endives stuffed with ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Muslo de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken drumsticks</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salmorejo</b></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa</b> <i>Hake in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Salteado de verduras con garbanzos cocidos</b> <i>Sautéed vegetables with boiled chickpeas</i></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>Ensalada variada</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa de legumbre completa</b> <i>Legume hamburger</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
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>
<p><b>Crema de verduras templada</b> <i>Warm vegetable cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Hervido de acelgas, zanahoria y coliflor</b> <i>Boiled chard, carrot and cauliflower stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescadilla al horno con patata panadera</b> <i>Baked whiting with baked potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Coliflor gratinada</b> <i>Cauliflower au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos revueltos con espárragos</b> <i>Scrambled eggs with asparagus</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Gazpacho de sandía</b> <i>Watermelon gazpacho</i></p> <p>*</p> <p><b>Calamares a la plancha</b> <i>Grilled squid</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Ensalada de patata</b> <i>Potato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Brochetas de pollo</b> <i>Chicken skewers</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
645 KCAL; 88,8 G HDC; 21,5 G GRASAS; 24,1 G PROT				
<b>30</b>				
<p><b>Espinacas con queso</b> <i>Spinach with cheese</i></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>				
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**