

# MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE

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>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p><b>Macarrones napolitana</b> <i>Neapolitan macaroni</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Tenderloin with honey and mustard</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>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach with bechamel sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Jardinière meatballs</i></p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</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>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Flamenquines con ensalada</b> <i>Breaded ham and cheese with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Espaguetis al pesto</b> <i>Pesto spaghetti</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Huevos con bacon</b> <i>Eggs and bacon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> <i>Andalusian style hake</i></p> <p><b>Pizza</b></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

805,2 KCAL; 100,6 G HDC; 26,8 G GRASAS; 40,2 G PROT

<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p><b>Alubias a la jardinera</b> <i>Jardinière beans</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>San Jacobo con ensalada</b> <i>Breaded ham and cheese with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Patatas con costillas</b> <i>Potatoes and ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b> <i>Russian steaks in sauce</i></p> <p><b>Huevos revueltos 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 picadillo</b> <i>Picadillo soup</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b> <i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Lasaña</b> <i>Lasagne</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Coditos con tomate</b> <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor con bechamel</b> <i>Cauliflower in bechamel sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted tenderloin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

8076 KCAL; 100,9 G HDC; 26,9 G GRASAS; 40,3 G PROT

<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Bolognese spaghetti</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Salchichas con puré</b> <i>Sausages with mashed potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pollo y salsa rosa</b> <i>Chicken salad and pink sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey</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>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></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>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Tallarines al ajillo</b> <i>Pasta in garlic sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</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><b>Arroz a la jardinera</b> <i>Jardinière rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i></p> <p><b>Revuelto de champiñones</b> <i>Mushroom scrambled eggs</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

797,4 KCAL; 99,6 G HDC; 26,5 G GRASAS; 39,8 G PROT

<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Tallarines carbonara</b> <i>Carbonara tagliatelle</i></p> <p>*</p> <p><b>Varitas de pescado</b> <i>Fish fingers</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Pimientos rellenos</b> <i>Stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Espirales a la italiana</b> <i>Italian style pasta</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> <i>Eggplant au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>

803,6 KCAL; 100,4 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40,1 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>4</b></p> <p><b>Macarrones napolitana (sin gluten)</b> <i>Neapolitan macaroni (gluten-free)</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Tenderloin with honey and mustard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel (sin gluten)</b> <i>Spinach with bechamel sauce (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera (sin gluten)</b> <i>Jardinière meatballs (gluten-free)</i></p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de cocido (sin gluten)</b> <i>Soup (gluten-free)</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Espaguetis al pesto (sin gluten)</b> <i>Pesto spaghetti (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Huevos con bacon</b> <i>Eggs and bacon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Garbanzos con verdura</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada César (sin gluten)</b> <i>Caesar salad (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p><b>Pizza (sin gluten)</b></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
805,2 KCAL; 100,6 G HDC; 26,8 G GRASAS; 40,2 G PROT				
<p><b>11</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> <i>Beans stew</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>Filete de pavo (sin gluten)</b> <i>Turkey fillet (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Crema de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Patatas con costillas</b> <i>Potatoes and ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos en salsa (sin gluten)</b> <i>Russian steaks in sauce (gluten-free)</i></p> <p><b>Huevos revueltos 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>13</b></p> <p><b>Sopa de picadillo (sin gluten)</b> <i>Picadillo soup (gluten-free)</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Calamar a la plancha</b> <i>Grilled squid</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Pasta (sin gluten) con tomate / Medallón de pavo</b> <i>Pasta (gluten-free) in tomato sauce / Turkey medallion</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Coditos con tomate (sin gluten)</b> <i>Pasta in tomato sauce (gluten-free)</i></p> <p><b>Coliflor con bechamel (sin gluten)</b> <i>Cauliflower in bechamel sauce (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted tenderloin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
8076 KCAL; 100,9 G HDC; 26,9 G GRASAS; 40,3 G PROT				
<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis boloñesa (sin gluten)</b> <i>Bolognese spaghetti (gluten-free)</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Salchichas (sin gluten)</b> <i>Sausages (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pollo y salsa rosa (sin gluten)</b> <i>Chicken salad and pink sauce (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido (sin gluten)</b> <i>Soup (gluten-free)</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Fingers de pollo (sin gluten) / Tortilla de queso</b> <i>Chicken fingers (gluten-free) / Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Tallarines al ajillo (sin gluten)</b> <i>Pasta in garlic sauce (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas de pollo (sin gluten)</b> <i>Ham croquettes (gluten-free)</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Arroz a la jardinera (sin gluten)</b> <i>Jardinière rice (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas (sin gluten) / Pollo en salsa</b> <i>Meatballs (gluten-free) / Chicken in sauce</i></p> <p><b>Revuelto de champiñones</b> <i>Mushroom scrambled eggs</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
797,4 KCAL; 99,6 G HDC; 26,5 G GRASAS; 39,8 G PROT				
<p><b>25</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Tallarines carbonara (sin gluten)</b> <i>Carbonara tagliatelle (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado frito (sin gluten)</b> <i>Fried fish (gluten-free)</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura (sin gluten)</b> <i>Beef and vegetable fajitas (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz al curry (sin gluten)</b> <i>Curry rice (gluten-free)</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Alubias estofadas con verdura</b> <i>Beans with vegetables</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa (sin gluten)</b> <i>Hamburger (gluten-free)</i></p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Espirales a la italiana (sin gluten)</b> <i>Italian style pasta (gluten-free)</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas (sin gluten)</b> <i>Eggplant au gratin (gluten-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
803,6 KCAL; 100,4 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40,1 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>4</b></p> <p><b>Macarrones napolitana</b> <i>Neapolitan macaroni</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Tenderloin with honey and mustard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Espinacas salteadas</b> <i>Sautéed spinach</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera (sin lactosa)</b> <i>Jardinière meatballs (lactose-free)</i></p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Espaguetis con tomate</b> <i>Spaghetti in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Huevos con bacon</b> <i>Eggs and bacon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> <i>Andalusian style hake</i></p> <p><b>Pizza (sin lactosa)</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
805,2 KCAL; 100,6 G HDC; 26,8 G GRASAS; 40,2 G PROT				
<p><b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> <i>Beans stew</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></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>12</b></p> <p><b>Crema de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Patatas con costillas</b> <i>Potatoes and ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b> <i>Russian steaks in sauce</i></p> <p><b>Huevos revueltos 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>13</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b> <i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Coditos con tomate</b> <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor al vapor</b> <i>Steamed cauliflower</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted tenderloin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
8076 KCAL; 100,9 G HDC; 26,9 G GRASAS; 40,3 G PROT				
<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Bolognese spaghetti</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Salchichas con puré</b> <i>Sausages with mashed potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pollo y salsa rosa (sin lactosa)</b> <i>Chicken salad and pink sauce (lactose-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></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>21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Tallarines al ajillo</b> <i>Pasta in garlic sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Arroz a la jardinera (sin lactosa)</b> <i>Jardinière rice (lactose-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i></p> <p><b>Revuelto de champiñones</b> <i>Mushroom scrambled eggs</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
797,4 KCAL; 99,6 G HDC; 26,5 G GRASAS; 39,8 G PROT				
<p><b>25</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Tallarines con tomate</b> <i>Tagliatelle in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Varitas de pescado</b> <i>Fish sticks</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa (sin lactosa)</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna (lactose-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Espirales a la italiana</b> <i>Italian style pasta</i></p> <p><b>Berenjenas a la plancha</b> <i>Grilled eggplant</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
803,6 KCAL; 100,4 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40,1 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>4</b></p> <p><b>Macarrones napolitana (sin huevo)</b> <i>Neapolitan macaroni (egg-free)</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado a la plancha con patatas</b> <i>Grilled fish with french fries</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Tenderloin with honey and mustard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel (sin huevo)</b> <i>Spinach with bechamel sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Jardinière meatballs</i></p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de cocido (sin huevo)</b> <i>Soup (egg-free)</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Espaguetis al pesto (sin huevo)</b> <i>Pesto spaghetti (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína</b> <i>Cod</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la andaluza (sin huevo)</b> <i>Andalusian style hake (egg-free)</i></p> <p><b>Pizza (sin huevo)</b></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
805 KCAL, 100,6 G HDC, 26,8 G GRASAS, 40,2 G PROT				
<p><b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> <i>Jardinière beans</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></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>12</b></p> <p><b>Crema de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Patatas con costillas</b> <i>Potatoes and ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b> <i>Russian steaks in sauce</i></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>13</b></p> <p><b>Sopa de picadillo (sin huevo)</b> <i>Picadillo soup (egg-free)</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar (sin huevo)</b> <i>Squid rings (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensalada campera (sin huevo)</b> <i>Salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Medallón de pavo</b> <i>Turkey medallion</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Coditos con tomate (sin huevo)</b> <i>Pasta in tomato sauce (egg-free)</i></p> <p><b>Coliflor con bechamel (sin huevo)</b> <i>Cauliflower in bechamel sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted tenderloin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
8076 KCAL, 100,9 G HDC, 26,9 G GRASAS, 40,3 G PROT				
<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis boloñesa (sin huevo)</b> <i>Bolognese spaghetti (egg-free)</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Salchichas con puré</b> <i>Sausages with mashed potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pollo y salsa rosa (sin huevo)</b> <i>Chicken salad and pink sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido (sin huevo)</b> <i>Soup (egg-free)</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></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>21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Tallarines al ajillo (sin huevo)</b> <i>Pasta in garlic sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado a la plancha</b> <i>Grilled fish</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Arroz a la jardinera</b> <i>Jardinière rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i></p> <p><b>Pollo salteado con verduras</b> <i>Sautéed chicken with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
797,4 KCAL, 99,6 G HDC, 26,5 G GRASAS, 39,8 G PROT				
<p><b>25</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Tallarines carbonara (sin huevo)</b> <i>Carbonara tagliatelle (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado frito (sin huevo)</b> <i>Fried fish (egg-free)</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura (sin huevo)</b> <i>Beef and vegetable fajitas (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p><b>Pimientos rellenos</b> <i>Stuffed peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa (sin huevo)</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Espirales a la italiana (sin huevo)</b> <i>Italian style pasta (egg-free)</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> <i>Eggplant au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Oven-baked fish</i></p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled sirloin steak</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
803,6 KCAL, 100,4 G HDC, 26,7 G GRASAS, 40,1 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>4</b></p> <p><b>Macarrones napolitana</b> <i>Neapolitan macaroni</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Tenderloin with honey and mustard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights rice</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach with bechamel sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Jardinière meatballs</i></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>6</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Espaguetis al pesto</b> <i>Pesto spaghetti</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Huevos con bacon</b> <i>Eggs and bacon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada César (sin pescado)</b> <i>Caesar salad (fish-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes de ternera</b> <i>Veal filets</i></p> <p><b>Pizza (sin pescado)</b></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
805,2 KCAL; 100,6 G HDC; 26,8 G GRASAS; 40,2 G PROT				
<p><b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> <i>Beans stew</i></p> <p><b>Pisto manchego</b> <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></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>12</b></p> <p><b>Crema de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Patatas con costillas</b> <i>Potatoes and ribs</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b> <i>Russian steaks in sauce</i></p> <p><b>Huevos revueltos 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>13</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b> <i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Paella</b> <b>Ensalada campera (sin pescado)</b> <i>Salad (fish-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Medallón de pavo</b> <i>Turkey medallion</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Coditos con tomate</b> <i>Pasta in tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor con bechamel</b> <i>Cauliflower in bechamel sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Lomo asado con ensalada</b> <i>Roasted tenderloin with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
807,6 KCAL; 100,9 G HDC; 26,9 G GRASAS; 40,3 G PROT				
<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Bolognese spaghetti</i></p> <p><b>Judías verdes</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Ternera con verduras</b> <i>Beef with vegetables</i></p> <p><b>Salchichas con puré</b> <i>Sausages with mashed potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pollo y salsa rosa (sin pescado)</b> <i>Chicken salad and pink sauce (fish-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></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>21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Tallarines al ajillo</b> <i>Pasta in garlic sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas caseras de pollo</b> <i>Chicken croquettes</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Arroz a la jardinera</b> <i>Jardinière rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i></p> <p><b>Revuelto de champiñones</b> <i>Mushroom scrambled eggs</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
797,4 KCAL; 99,6 G HDC; 26,5 G GRASAS; 39,8 G PROT				
<p><b>25</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Tallarines carbonara</b> <i>Carbonara tagliatelle</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Lomo a la plancha</b> <i>Grilled tenderloin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Lentejas con verdura</b> <i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa (sin pescado)</b> <i>Potato salad and mayonnaise with tuna (fish-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> <i>Omelette with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Espirales a la italiana</b> <i>Italian style pasta</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> <i>Eggplant au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
803,6 KCAL; 100,4 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40,1 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>4</b></p> <p><b>Crema de calabaza y patata con queso feta</b> <i>Cream of pumpkin and potato soup with feta cheese</i></p> <p><b>Trucha a la plancha con limón</b> <i>Grilled trout with lemon</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Champiñones y taquitos de patata salteados</b> <i>Sautéed mushrooms and potato cubes</i></p> <p><b>Huevos revueltos con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Patatas al horno gratinadas</b> <i>Baked potatoes au gratin</i></p> <p><b>Salmón al horno con naranja y base de berenjena y calabacín</b> <i>Baked salmon with orange and eggplant and zucchini base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Espaguetis de calabacín con pisto de verduras y carne picada</b> <i>Zucchini spaghetti with vegetable ratatouille and minced beef</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada de taquitos de aguacate y tomate con cilantro</b> <i>Avocado and tomato cubes with cilantro salad</i></p> <p><b>Lubina al horno con ajitos y pimienta negra y boniato</b> <i>Baked sea bass with garlic, black pepper and sweet potatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
741 KCAL; 92,6 G HDC; 24,7 G GRASAS; 3705 G PROT				
<p><b>11</b></p> <p><b>Salteado de judías verdes y zanahoria con pimentón rojo</b> <i>Sautéed green beans and carrots with red pepper</i></p> <p><b>Merluza a la plancha con salsa verde</b> <i>Grilled hake in green sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada de tomate, pepino, queso feta y orégano</b> <i>Tomato, cucumber, feta cheese and oregano salad</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>	<p><b>13</b></p> <p><b>Crema de champiñones, patata y puerro</b> <i>Cream of mushroom, potato and leek soup</i></p> <p><b>Tortilla de boniato y queso feta</b> <i>Sweet potato and feta cheese omelet</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Chips de patata y zanahoria</b> <i>Potato and carrot chips</i></p> <p><b>Muslitos de pollo al horno con salsa de yogur y cúrcuma</b> <i>Baked chicken thighs with yogurt and turmeric sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada de canónigos, boniato asado y nueces</b> <i>Salad of lamb's lettuce, roasted sweet potato and walnuts</i></p> <p><b>Salteado de champiñones y espárgamos con gambitas</b> <i>Sautéed mushrooms and asparagus with prawns</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
796 KCAL; 99,5 G HDC; 26,5 G GRASAS; 39,8 G PROT				
<p><b>18</b></p> <p><b>Champiñones al horno gratinados con queso</b> <i>Baked mushrooms au gratin with cheese</i></p> <p><b>Contramuslos de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken breast</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Verduras al horno</b> <i>Baked vegetables</i></p> <p><b>Bacalao al horno con salsa de tomate</b> <i>Baked cod in tomato sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Ensalada de pepino con eneldo</b> <i>Cucumber salad with dill</i></p> <p><b>Quinoa salteada con berenjena, tomates cherry y huevo a la plancha</b> <i>Sautéed quinoa with eggplant, cherry tomatoes and grilled egg</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Brócoli salteado con crema de cacahuete</b> <i>Sautéed broccoli with peanut butter cream</i></p> <p><b>Sepia a la plancha con salsa verde</b> <i>Grilled cuttlefish in green sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Caldo de verduras con cuscús</b> <i>Vegetable broth with couscous</i></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken breast</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
800 KCAL; 100 G HDC; 26,6 G GRASAS; 40 G PROT				
<p><b>25</b></p> <p><b>Ensalada de tomate, maíz y pepino</b> <i>Tomato, corn and cucumber salad</i></p> <p><b>Corvina al horno con base de patata y cebolla</b> <i>Baked sea bass with potato and onion base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Crema de puerro y patata</b> <i>Cream of leek and potato soup</i></p> <p><b>Revuelto con champiñones</b> <i>Scrambled eggs with mushrooms</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Patata, zanahoria y judías verdes hervidas</b> <i>Boiled potato, carrot and green beans</i></p> <p><b>Lenguado a la plancha</b> <i>Grilled sole</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Ensalada de canónigos, tomate y piña a la plancha</b> <i>Lamb's lettuce, tomato and grilled pineapple salad</i></p> <p><b>Garbanzos salteados con tacos de pavo y queso feta</b> <i>Sautéed chickpeas with turkey cubes and feta cheese</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Salteado de calabacín y zanahoria</b> <i>Sautéed zucchini and carrots</i></p> <p><b>Nuggets caseros con pechuga de pollo</b> <i>Homemade chicken breast nuggets</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
753 KCAL; 94,1 G HDC; 25,1 G GRASAS; 37,6 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 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**