

# MENÚ COMEDOR OCTUBRE

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

1

**Arroz con tomate**  
*Rice with tomato sauce*  
**Calabacín gratinado**  
*Zucchini au gratin*  
\*  
**Albóndigas en salsa**  
*Meatballs in sauce*  
**Revuelto de espárragos**  
*Asparagus scrambled eggs*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

2

**Lentejas**  
*Lentils*  
**Verduras a la plancha**  
*Grilled vegetables*  
\*  
**Merluza al horno**  
*Oven-baked hake*  
**Filetes de lomo con pimientos**  
*Pork loin and peppers*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

3

**Crema de verduras**  
*Cream of vegetable soup*  
**Noodles**  
\*  
**Tortilla de patata**  
*Spanish omelette*  
**Rollitos de primavera**  
*Spring rolls*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

4

**Sopa de ave**  
*Poultry soup*  
**Guisantes con jamón**  
*Peas with ham*  
\*  
**Pollo al aroma de romero**  
*Rosemary chicken*  
**Pimientos rellenos de bacalao**  
*Cod stuffed peppers*  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

799 KCAL, 99,8 G HDC; 2157,3 G GRASAS; 39,9 G PROT

**Puré de verdura**  
*Vegetable purée*  
**Fusilli con tomate**  
*Pasta with tomato sauce*  
\*  
**Hamburguesas**  
*Hamburger*  
**Huevos revueltos con champiñón**  
*Mushroom scrambled eggs*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

**Paella**  
**Brócoli salteado**  
*Sautéed broccoli*  
\*  
**Pescado en salsa**  
*Fish in sauce*  
**Pollo a la plancha**  
*Grilled chicken*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

**Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón**  
*Noodle soup with egg and ham*  
**Panaché de verduras**  
*Boiled vegetables*  
\*  
**Cinta de lomo con ensalada**  
*Pork loin with salad*  
**Salmon a la plancha**  
*Grilled salmon*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

**Espaguetis carbonara**  
*Carbonara spaghetti*  
**Ensalada riojana**  
*Salad*  
\*  
**Croquetas de jamón**  
*Ham croquettes*  
**Tortilla de patata**  
*Spanish omelette*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

**Frijoles con arroz**  
*Beans and rice*  
**Ensalada tropical**  
*Salad*  
\*  
**Pollo al limón**  
*Chicken in lemon sauce*  
**Tacos rellenos**  
*Stuffed tacos*  
\*  
**Tortitas con chocolate**  
*Pancakes with chocolate syrup*

813 KCAL, 101,6 G HDC; 2195,1 G GRASAS; 40,6 G PROT

14

**Espaguetis gratinados**  
*Spaghetti au gratin*  
**Champiñones al ajillo**  
*Garlic mushrooms*  
\*  
**Merluza al horno**  
*Oven-baked hake*  
**Huevos revueltos con bacon**  
*Scrambled eggs with bacon*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

15

**Crema de calabaza**  
*Cream of pumpkin soup*  
**Ensalada campera**  
*Potato salad*  
\*  
**Magro estofado con verduras**  
*Braised lean beef with vegetables*  
**Pizza**  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

16

**Judías verdes con patatas**  
*Green beans with potato*  
**Pasta al pesto**  
*Pesto pasta*  
\*  
**Pollo asado**  
*Roasted chicken*  
**Rabas de calamar**  
*Squid rings*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

17

**Arroz con verduras**  
*Rice with vegetables*  
**Espinacas con bechamel**  
*Spinach with bechamel*  
\*  
**Cazón a la andaluza**  
*Dogfish*  
**Filete de sajonia**  
*Kasseler*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

18

**Sopa de cocido**  
*Soup*  
**Ensalada mixta**  
*Salad*  
\*  
**Cocido completo**  
*Stew*  
**Flamenquines**  
*Ham and cheese rolls*  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

821 KCAL, 102,6 G HDC; 2216,7 G GRASAS; 41,05 G PROT

21

**Paella**  
**Ensaladilla rusa**  
*Potato salad with tuna and mayonnaise*  
\*  
**Tortilla francesa**  
*Omelette*  
**Longaniza fresca**  
*Sausage*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

22

**Sopa de ave**  
*Poultry soup*  
**Berenjenas gratinadas**  
*Eggplants au gratin*  
\*  
**Jamón asado a la jardinera**  
*Roasted ham*  
**Fingers de pollo**  
*Chicken fingers*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

23

**Macarrones con tomate**  
*Pasta with tomato*  
**Coliflor a la gallega**  
*Cauliflower*  
\*  
**Pescadilla a la plancha**  
*Grilled whiting*  
**Filetes rusos con patatas**  
*Hamburger with fries*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

24

**Crema de calabacín y puerro**  
*Cream of zucchini and leek soup*  
**Risotto**  
\*  
**Albóndigas en salsa**  
*Meatballs in sauce*  
**Huevos rellenos**  
*Stuffed eggs*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

25

**Lentejas estofadas**  
*Lentils*  
**Ensalada campera**  
*Potato salad*  
\*  
**Gallo a la plancha**  
*Grilled sole*  
**Alitas de pollo a la barbacoa**  
*Bbq chicken wings*  
\*  
**Yogur**  
*Yoghurt*

811 KCAL, 101,3 G HDC; 2189,7 G GRASAS; 40,5 G PROT

28

**Puré de verduras**  
*Vegetable purée*  
**Ensalada de pasta**  
*Pasta salad*  
\*  
**Tortilla de patata**  
*Spanish omelette*  
**Calamares a la romana**  
*Battered squid*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

29

**Sopa de cocido**  
*Soup*  
**Acelgas rehogadas**  
*Chard*  
\*  
**Cocido completo**  
*Stew*  
**Pimientos rellenos**  
*Stuffed peppers*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

30

**Tallarines al pomodoro**  
*Pasta in tomato sauce*  
**Parrillada de verduras**  
*Grilled vegetables*  
\*  
**Varitas de merluza**  
*Hake sticks*  
**Hamburguesa**  
*Hamburger*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

31

**Alubias pintas con chorizo**  
*Red beans with sausage*  
**Menestra de verduras**  
*Vegetable stew*  
\*  
**Pollo al limón**  
*Chicken in lemon sauce*  
**Tortilla de atún**  
*Tuna omelette*  
\*  
**Fruta de temporada**  
*Seasonal fruit*

789 KCAL, 98,6 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,4 G PROT

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l

m

x

j

v

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><b>Arroz con tomate</b> Rice with tomato sauce</p> <p><b>Calabacín gratinado</b> Zucchini au gratin</p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> Meatballs in sauce</p> <p><b>Revuelto de espárragos</b> Asparagus scrambled eggs</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Judías blancas estofadas</b> White beans stew</p> <p><b>Verduras a la plancha</b> Grilled vegetables</p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> Oven-baked hake</p> <p><b>Filetes de lomo con pimientos</b> Pork loin and peppers</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Crema de verduras</b> Cream of vegetable soup</p> <p><b>Noodles</b></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Spanish omelette</p> <p><b>Rollitos de primavera (sin gluten)</b> Spring rolls (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa de ave (sin gluten)</b> Poultry soup (gluten-free)</p> <p><b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham</p> <p>*</p> <p><b>Pollo al aroma de romero</b> Rosemary chicken</p> <p><b>Pimientos asados</b> Roasted peppers</p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>

799 KCAL, 99,8 G HDC; 2157,3 G GRASAS; 39,9 G PROT

<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p><b>Puré de verdura</b> Vegetable purée</p> <p><b>Fusilli con tomate (sin gluten)</b> Pasta (gluten-free) with tomato sauce</p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesas (sin gluten)</b> Hamburger (gluten-free)</p> <p><b>Huevos revueltos con champiñón</b> Mushroom scrambled eggs</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Paella</b></p> <p><b>Brócoli salteado</b> Sautéed broccoli</p> <p>*</p> <p><b>Pescado en salsa</b> Fish in sauce</p> <p><b>Pollo a la plancha</b> Grilled chicken</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón (sin gluten)</b> Noodle soup with egg and ham (gluten-free)</p> <p><b>Panaché de verduras</b> Boiled vegetables</p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b> Pork loin with salad</p> <p><b>Salmón a la plancha</b> Grilled salmon</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Espaguetis carbonara (sin gluten)</b> Carbonara spaghetti (gluten-free)</p> <p><b>Ensalada riojana</b> Salad</p> <p>*</p> <p><b>Croquetas de jamón (sin gluten)</b> Ham croquettes (gluten-free)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Spanish omelette</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Frijoles con arroz</b> Beans and rice</p> <p><b>Ensalada tropical</b> Salad</p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> Chicken in lemon sauce</p> <p><b>Tacos rellenos (sin gluten)</b> Stuffed tacos (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Tortitas con chocolate (sin gluten)</b> Pancakes with chocolate syrup (gluten-free)</p>

813 KCAL, 101,6 G HDC; 2195,1 G GRASAS; 40,6 G PROT

<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p><b>Espaguetis gratinados (sin gluten)</b> Spaghetti au gratin (gluten-free)</p> <p><b>Champiñones al ajillo</b> Garlic mushrooms</p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> Oven-baked hake</p> <p><b>Bacon</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Crema de calabaza</b> Cream of pumpkin soup</p> <p><b>Ensalada campera</b> Potato salad</p> <p>*</p> <p><b>Magro estofado con verduras</b> Braised lean beef with vegetables</p> <p><b>Panini (sin gluten)</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Judías verdes con patatas</b> Green beans with potato</p> <p><b>Pasta al pesto (sin gluten)</b> Pesto pasta (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b> Roasted chicken</p> <p><b>Calamar a la plancha</b> Grilled squid</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables</p> <p><b>Espinacas con bechamel (sin gluten)</b> Spinach with bechamel (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Cazón a la andaluza (sin gluten)</b> Dogfish (gluten-free)</p> <p><b>Filete de sajonia (sin gluten)</b> Kasseler (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa de cocido (sin gluten)</b> Soup (gluten-free)</p> <p><b>Ensalada mixta</b> Salad</p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> Stew</p> <p><b>Tortilla de pavo</b> Turkey omelette</p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>

821 KCAL, 102,6 G HDC; 2216,7 G GRASAS; 41,05 G PROT

<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> Potato salad with tuna and mayonnaise</p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> Omelette</p> <p><b>Longaniza fresca (sin gluten)</b> Sausage (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa de ave (sin gluten)</b> Poultry soup (gluten-free)</p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> Eggplants au gratin</p> <p>*</p> <p><b>Jamón asado a la jardinera</b> Roasted ham</p> <p><b>Fingers de pollo (sin gluten)</b> Chicken fingers (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Macarrones con tomate (sin gluten)</b> Pasta with tomato (gluten-free)</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> Cauliflower</p> <p>*</p> <p><b>Pescadilla a la plancha</b> Grilled whiting</p> <p><b>Filetes rusos (sin gluten)</b> Hamburger (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Crema de calabacín y puerro</b> Cream of zucchini and leek soup</p> <p><b>Risotto</b></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa (sin gluten)</b> Meatballs in sauce (gluten-free)</p> <p><b>Huevos rellenos</b> Stuffed eggs</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b> Chickpeas stew</p> <p><b>Ensalada campera</b> Potato salad</p> <p>*</p> <p><b>Gallo a la plancha</b> Grilled sole</p> <p><b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Bbq chicken wings</p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> Yoghurt</p>

811 KCAL, 101,3 G HDC; 2189,7 G GRASAS; 40,5 G PROT

<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<p><b>Puré de verduras</b> Vegetable purée</p> <p><b>Ensalada de pasta (sin gluten)</b> Pasta salad (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Spanish omelette</p> <p><b>Calamares a la plancha</b> Grilled squid</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Sopa de cocido (sin gluten)</b> Soup (gluten-free)</p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> Chard</p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> Stew</p> <p><b>Pimientos rellenos (sin gluten)</b> Stuffed peppers (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Tallarines al pomodoro (sin gluten)</b> Pasta in tomato sauce (gluten-free)</p> <p><b>Parrillada de verduras</b> Grilled vegetables</p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la plancha</b> Grilled hake</p> <p><b>Hamburguesa (sin gluten)</b> Hamburger (gluten-free)</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>	<p><b>Alubias pintas con chorizo</b> Red beans with sausage</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Vegetable stew</p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> Chicken in lemon sauce</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Tuna omelette</p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Seasonal fruit</p>

789 KCAL, 98,6 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,4 G PROT

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l m x j v

	<p><b>1</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b>  <i>Rice with tomato sauce</i>  <b>Calabacín a la plancha</b>  <i>Grilled zucchini</i>                  *</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b>  <i>Meatballs in sauce</i>  <b>Revuelto de espárragos</b>  <i>Asparagus scrambled eggs</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Lentejas</b>  <i>Lentils</i>  <b>Verduras a la plancha</b>  <i>Grilled vegetables</i>                  *</p> <p><b>Merluza al horno</b>  <i>Oven-baked hake</i>  <b>Filetes de lomo con pimientos</b>  <i>Pork loin and peppers</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Crema de verduras</b>  <i>Cream of vegetable soup</i>  <b>Noodles</b>                  *</p> <p><b>Tortilla de patata</b>  <i>Spanish omelette</i>  <b>Rollitos de primavera</b>  <i>Spring rolls</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Sopa de ave</b>  <i>Poultry soup</i>  <b>Guisantes con jamón</b>  <i>Peas with ham</i>                  *</p> <p><b>Pollo al aroma de romero</b>  <i>Rosemary chicken</i>  <b>Bacalao a la plancha</b>  <i>Grilled cod</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
--	--	--	--	---

799 KCAL, 99,8 G HDC; 2157,3 G GRASAS; 39,95 G PROT

<p><b>7</b></p> <p><b>Puré de verdura</b>  <i>Vegetable purée</i>  <b>Fusilli con tomate</b>  <i>Pasta with tomato sauce</i>                  *</p> <p><b>Hamburguesas</b>  <i>Hamburger</i>  <b>Huevos revueltos con champiñón</b>  <i>Mushroom scrambled eggs</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Paella</b>  <b>Brócoli salteado</b>  <i>Sautéed broccoli</i>                  *</p> <p><b>Pescado en salsa</b>  <i>Fish in sauce</i>  <b>Pollo a la plancha</b>  <i>Grilled chicken</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón</b>  <i>Noodle soup with egg and ham</i>  <b>Panaché de verduras</b>  <i>Boiled vegetables</i>                  *</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b>  <i>Pork loin with salad</i>  <b>Salmón a la plancha</b>  <i>Grilled salmon</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate</b>  <i>Pomodoro spaghetti</i>  <b>Ensalada riojana</b>  <i>Salad</i>                  *</p> <p><b>Fingers de pollo</b>  <i>Chicken fingers</i>  <b>Tortilla de patata</b>  <i>Spanish omelette</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Frijoles con arroz</b>  <i>Beans and rice</i>  <b>Ensalada tropical (sin lactosa)</b>  <i>Salad (lactose-free)</i>                  *</p> <p><b>Pollo al limón</b>  <i>Chicken in lemon sauce</i>  <b>Tacos rellenos</b>  <i>Stuffed tacos</i>                  *</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b>  <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
--	--	---	---	---

813 KCAL, 101,6 G HDC; 2195,1 G GRASAS; 40,6 G PROT

<p><b>14</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa de pesto</b>  <i>Pesto spaghetti</i>  <b>Champiñones al ajillo</b>  <i>Garlic mushrooms</i>                  *</p> <p><b>Merluza al horno</b>  <i>Oven-baked hake</i>  <b>Bacon</b>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b>  <i>Cream of pumpkin soup</i>  <b>Ensalada campera</b>  <i>Potato salad</i>                  *</p> <p><b>Magro estofado con verduras</b>  <i>Braised lean beef with vegetables</i>  <b>Pizza (sin lactosa)</b>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Judías verdes con patatas</b>  <i>Green beans with potato</i>  <b>Pasta al pesto (sin lactosa)</b>  <i>Pesto pasta (lactose-free)</i>                  *</p> <p><b>Pollo asado</b>  <i>Roasted chicken</i>  <b>Rabas de calamar</b>  <i>Squid rings</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b>  <i>Rice with vegetables</i>  <b>Espinacas salteadas</b>  <i>Fried spinach</i>                  *</p> <p><b>Cazón a la andaluza</b>  <i>Dogfish</i>  <b>Filete de sajonia</b>  <i>Kasseler</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b>  <i>Soup</i>  <b>Ensalada mixta</b>  <i>Salad</i>                  *</p> <p><b>Cocido completo</b>  <i>Stew</i>  <b>Roti de pavo</b>  <i>Turkey roti</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
--	--	---	---	---

821 KCAL; 102,6 G HDC; 2216,7 G GRASAS; 41,05 G PROT

<p><b>21</b></p> <p><b>Paella</b>  <b>Ensaladilla rusa (sin lactosa)</b>  <i>Potato salad with tuna and mayonnaise (lactose-free)</i>                  *</p> <p><b>Tortilla francesa</b>  <i>Omelette</i>  <b>Longaniza fresca</b>  <i>Sausage</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de ave</b>  <i>Poultry soup</i>  <b>Berenjenas a la plancha</b>  <i>Grilled eggplants</i>                  *</p> <p><b>Jamón asado a la jardinera (sin lactosa)</b>  <i>Roasted ham (lactose-free)</i>  <b>Fingers de pollo</b>  <i>Chicken fingers</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Macarrones con tomate</b>  <i>Pasta with tomato</i>  <b>Coliflor a la gallega</b>  <i>Cauliflower</i>                  *</p> <p><b>Pescadilla a la plancha</b>  <i>Grilled whiting</i>  <b>Filetes rusos con patatas</b>  <i>Hamburger with fries</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b>  <i>Cream of zucchini and leek soup</i>  <b>Arroz con verduras</b>  <i>Rice with vegetables</i>                  *</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b>  <i>Meatballs in sauce</i>  <b>Huevos rellenos</b>  <i>Stuffed eggs</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b>  <i>Lentils</i>  <b>Ensalada campera</b>  <i>Potato salad</i>                  *</p> <p><b>Gallo a la andaluza</b>  <i>Fried sole</i>  <b>Alitas de pollo a la barbacoa</b>  <i>Bbq chicken wings</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
---	--	---	--	--

811 KCAL; 101,3 G HDC; 2189,7 G GRASAS; 40,5 G PROT

<p><b>28</b></p> <p><b>Puré de verduras</b>  <i>Vegetable purée</i>  <b>Ensalada de pasta</b>  <i>Pasta salad</i>                  *</p> <p><b>Tortilla de patata</b>  <i>Spanish omelette</i>  <b>Calamares a la romana</b>  <i>Battered squid</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b>  <i>Soup</i>  <b>Acelgas rehogadas</b>  <i>Chard</i>                  *</p> <p><b>Cocido completo</b>  <i>Stew</i>  <b>Pimientos rellenos (sin lactosa)</b>  <i>Stuffed peppers (lactose-free)</i> /  <b>Pollo asado</b>  <i>Roasted chicken</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Tallarines con tomate</b>  <i>Pasta in tomato sauce</i>  <b>Parrillada de verduras</b>  <i>Grilled vegetables</i>                  *</p> <p><b>Varitas de merluza</b>  <i>Hake sticks</i>  <b>Hamburguesa</b>  <i>Hamburger</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Alubias pintas con chorizo</b>  <i>Red beans with sausage</i>  <b>Menestra de verduras</b>  <i>Vegetable stew</i>                  *</p> <p><b>Pollo al limón</b>  <i>Chicken in lemon sauce</i>  <b>Tortilla de atún</b>  <i>Tuna omelette</i>                  *</p> <p><b>Fruta de temporada</b>  <i>Seasonal fruit</i></p>
--	---	---	---

789 KCAL; 98,6 G HDC; 2130,3 G GRASAS; 39,4 G PROT

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l

m

x

j

v

<b>1</b>	<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Calabacín gratinado</b> <i>Zucchini au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</i></p> <p><b>Salteado de espárragos</b> <i>Sautéed asparagus</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>2</b>	<p><b>Lentejas</b> <i> Lentils</i></p> <p><b>Verduras a la plancha</b> <i>Grilled vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Filetes de lomo con pimientos</b> <i>Pork loin and peppers</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>3</b>	<p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p><b>Noodles</b></p> <p>*</p> <p><b>Filete de ternera con patatas</b> <i>Veal fillet with fries</i></p> <p><b>Chuleta de sajonia a la gallega</b> <i>Kasseler</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>4</b>	<p><b>Sopa de ave (sin huevo)</b> <i>Poultry soup (egg-free)</i></p> <p><b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i></p> <p><b>Pimientos rellenos de bacalao (sin huevo)</b> <i>Cod stuffed peppers (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
----------	---	----------	--	----------	---	----------	--

799 KCAL, 99,8 G HDC, 2157,3 G GRASAS, 39,9 G PROT

<b>7</b>	<p><b>Puré de verdura</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Fusilli con tomate (sin huevo)</b> <i>Pasta with tomato sauce (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesas</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Champiñones al ajillo</b> <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>8</b>	<p><b>Paella</b></p> <p><b>Brócoli salteado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado en salsa</b> <i>Fish in 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>	<b>9</b>	<p><b>Sopa de fideos con picadillo de jamón (sin huevo)</b> <i>Noodle soup with ham (egg-free)</i></p> <p><b>Panaché de verduras</b> <i>Boiled vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b> <i>Pork loin with salad</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>	<b>10</b>	<p><b>Espaguetis con tomate (sin huevo)</b> <i>Pomodoro spaghetti (egg-free)</i></p> <p><b>Ensalada riojana (sin huevo)</b> <i>Salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fingers de pollo</b> <i>Chicken fingers</i></p> <p><b>Chuleta de sajonia con patatas</b> <i>Kasseler with fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>11</b>	<p><b>Frijoles con arroz</b> <i>Beans and rice</i></p> <p><b>Ensalada tropical (sin huevo)</b> <i>Salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Tacos rellenos</b> <i>Stuffed tacos</i></p> <p>*</p> <p><b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i></p>
----------	--	----------	--	----------	---	-----------	--	-----------	--

813 KCAL, 101,6 G HDC, 2195,1 G GRASAS, 40,6 G PROT

<b>14</b>	<p><b>Espaguetis gratinados (sin huevo)</b> <i>Spaghetti au gratin (egg-free)</i></p> <p><b>Champiñones al ajillo</b> <i>Garlic mushrooms</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Oven-baked hake</i></p> <p><b>Filete de pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>15</b>	<p><b>Crema de calabaza</b> <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p><b>Ensalada campera (sin huevo)</b> <i>Potato salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Magro estofado con verduras</b> <i>Braised lean beef with vegetables</i></p> <p><b>Pizza (sin huevo)</b></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>16</b>	<p><b>Judías verdes con patatas</b> <i>Green beans with potato</i></p> <p><b>Pasta al pesto (sin huevo)</b> <i>Pesto pasta (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</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>	<b>17</b>	<p><b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p><b>Cazón a la andaluza</b> <i>Dogfish</i></p> <p><b>Filete de sajonia</b> <i>Kasseler</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>18</b>	<p><b>Sopa de cocido (sin huevo)</b> <i>Soup (egg-free)</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Roti de pavo</b> <i>Turkey roti</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
-----------	---	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	---

821 KCAL, 102,6 G HDC, 2216,7 G GRASAS, 41,05 G PROT

<b>21</b>	<p><b>Paella</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa (sin huevo)</b> <i>Potato salad with tuna and mayonnaise (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Veal fillet</i></p> <p><b>Longaniza fresca</b> <i>Sausage</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>22</b>	<p><b>Sopa de ave (sin huevo)</b> <i>Poultry soup (egg-free)</i></p> <p><b>Berenjenas gratinadas</b> <i>Eggplants au gratin</i></p> <p>*</p> <p><b>Jamón asado a la jardinera</b> <i>Roasted ham</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>	<b>23</b>	<p><b>Macarrones con tomate (sin huevo)</b> <i>Pasta with tomato (egg-free)</i></p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> <i>Cauliflower</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescadilla a la plancha</b> <i>Grilled whiting</i></p> <p><b>Filetes rusos con patatas</b> <i>Hamburger with fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>24</b>	<p><b>Crema de calabacín y puerro</b> <i>Cream of zucchini and leek soup</i></p> <p><b>Risotto</b></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs in sauce</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>	<b>25</b>	<p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Ensalada campera (sin huevo)</b> <i>Potato salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Gallo a la plancha</b> <i>Grilled sole</i></p> <p><b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> <i>Bbq chicken wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghourt</i></p>
-----------	---	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	---

811 KCAL, 101,3 G HDC, 2189,7 G GRASAS, 40,55 G PROT

<b>28</b>	<p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i></p> <p><b>Ensalada de pasta (sin huevo)</b> <i>Pasta salad (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Ternera a la plancha</b> <i>Grilled veal</i></p> <p><b>Calamares a la romana (sin huevo)</b> <i>Battered squid (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>29</b>	<p><b>Sopa de cocido (sin huevo)</b> <i>Soup (egg-free)</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Chard</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Pimientos rellenos (sin huevo)</b> <i>Stuffed peppers (egg-free)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>30</b>	<p><b>Tallarines al pomodoro (sin huevo)</b> <i>Pasta in tomato sauce (egg-free)</i></p> <p><b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>31</b>	<p><b>Alubias pintas con chorizo</b> <i>Red beans with sausage</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken in lemon sauce</i></p> <p><b>Pescado en salsa</b> <i>Fish in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	---

789 KCAL, 98,6 G HDC, 2130,3 G GRASAS, 39,4 G PROT

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l	m	x	j	v
	<b>1</b>  Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Calabacín gratinado <i>Zucchini au gratin</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Revuelto de espárragos <i>Asparagus scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b>  Lentejas <i>Lentils</i> Verduras a la plancha <i>Grilled vegetables</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Filetes de lomo con pimientos <i>Pork loin and peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b>  Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Noodles * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>4</b>  Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> Pimientos rellenos de carne picada <i>Meat stuffed peppers</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
799 KCAL, 99,8 G HDC, 2157,3 G GRASAS, 39,9 G PROT				
<b>7</b>  Puré de verdura <i>Vegetable purée</i> Fusilli con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> * Hamburguesas <i>Hamburger</i> Huevos revueltos con champiñón <i>Mushroom scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b>  Paella Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b>  Sopa de fideos con huevo y picadillo de jamón <i>Noodle soup with egg and ham</i> Panaché de verduras <i>Boiled vegetables</i> * Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b>  Espaguetis carbonara <i>Carbonara spaghetti</i> Ensalada riojana (sin pescado) <i>Salad (fish-free)</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b>  Frijoles con arroz <i>Beans and rice</i> Ensalada tropical <i>Salad</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> Tacos rellenos <i>Stuffed tacos</i> * Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate syrup</i>
813 KCAL, 101,6 G HDC, 2195,1 G GRASAS, 40,6 G PROT				
<b>14</b>  Espaguetis gratinados <i>Spaghetti au gratin</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic mushrooms</i> * Filete de pavo <i>Turkey fillet</i> Bacon * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b>  Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Ensalada campera (sin pescado) <i>Potato salad (fish-free)</i> * Magro estofado con verduras <i>Braised lean beef with vegetables</i> Pizza (sin pescado) / Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b>  Judías verdes con patatas <i>Green beans with potato</i> Pasta al pesto <i>Pesto pasta</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Rabas de calamar <i>Squid rings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b>  Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i> * Revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Filete de sajonia <i>Kasseler</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b>  Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada mixta <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Roti de pavo <i>Turkey roti</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
821 KCAL, 102,6 G HDC, 2216,7 G GRASAS, 41,05 G PROT				
<b>21</b>  Paella Ensaladilla rusa (sin pescado) <i>Potato salad with tuna and mayonnaise (fish-free)</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Longaniza fresca <i>Sausage</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b>  Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Berenjenas gratinadas <i>Eggplants au gratin</i> * Jamón asado a la jardinera <i>Roasted ham</i> Fingers de pollo (sin pescado) <i>Chicken fingers (fish-free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b>  Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Coliflor a la gallega <i>Cauliflower</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Filetes rusos con patatas <i>Hamburger with fries</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b>  Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i> Risotto * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b>  Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Ensalada campera (sin pescado) <i>Potato salad (fish-free)</i> * Ternera estofada <i>Beef stew</i> Alitas de pollo a la barbacoa <i>Bbq chicken wings</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
811 KCAL, 101,3 G HDC, 2189,7 G GRASAS, 40,5 G PROT				
<b>28</b>  Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Ensalada de pasta (sin pescado) <i>Pasta salad (fish-free)</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Calamares a la romana <i>Battered squid</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b>  Sopa de cocido <i>Soup</i> Acelgas rehogadas <i>Chard</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos (sin pescado) / Pollo asado <i>Stuffed peppers (fish-free) / Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b>  Tallarines al pomodoro <i>Pasta in tomato sauce</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b>  Alubias pintas con chorizo <i>Red beans with sausage</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Pollo al limón <i>Chicken in lemon sauce</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	
789 KCAL, 98,6 G HDC, 2130,3 G GRASAS, 39,4 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

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

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

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

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



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