

MENÚ COMEDOR ENERO

Una buena alimentación debe combinar...



Infantil (1-2-3 años):

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Snack a media tarde: yogur líquido o porción de fruta.

Merienda: sándwich y zumo.

Infantil (4-5 años):

Desayuno: un vaso de leche y galletas.

Merienda: sándwich y zumo.

Primaria:

Merienda: bocadillos variados

Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

**HUERTA
DE
CARABAÑA**

Frutas, verduras y hortalizas servidas por Huerta de Carabaña

4-6 Raciones
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas

DEPORTE + AGUA



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

6 Monday / Lunes

Holiday . Día festivo

7 Tuesday / Martes

Holiday . Día festivo

8 Wednesday / Miércoles

Pumkin cream / Crema de calabaza.

Hake sticks / Varitas de merluza.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

9 Thursday / Jueves

Rice with tomato / Arroz a la cubana.

Hamburger with french fries/ Filete ruso con patatas.

Seasonal fruit / Fruta de temporada.

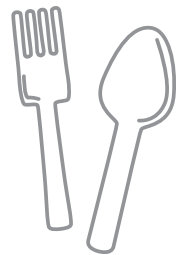
10 Friday / Viernes

Beans with sausage / Alubias con chorizo.

Chicken garlic / Pollo al ajillo.

Yoghourt / Yogur.

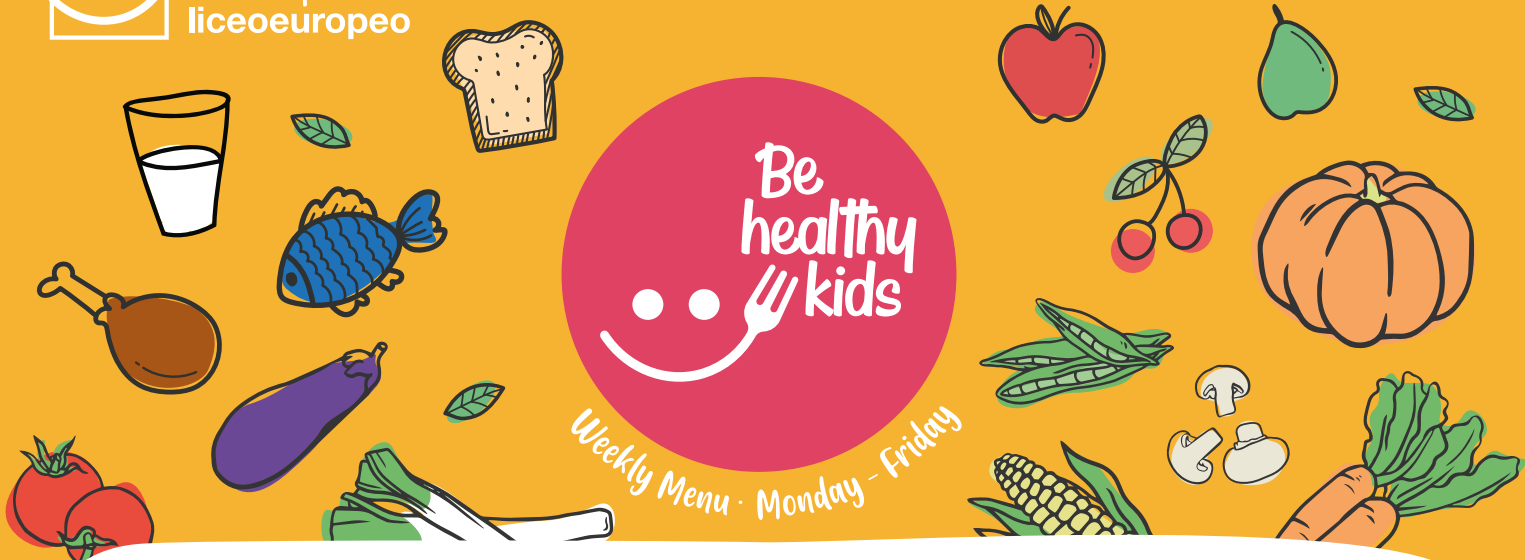
*Resumen Diario: 674 KCAL, 92,6 G HDC; 22,4 G GRASAS; 25,2 G PROT



* 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.



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

13 Monday / Lunes

Lentils with vegetables / Lentejas con verduras.
Steak / Filete de lomo.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

14 Tuesday / Martes

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

15 Wednesday / Miércoles

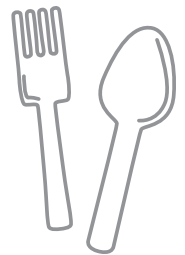
Pasta in Neapolitan sauce / Tallarines a la napolitana.
Hake in green sauce / Merluza en salsa verde.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

16 Thursday / Jueves

Vegetable puree / Puré de verdura.
Rosemary chicken / Pollo al romero.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

17 Friday / Viernes

Paella.
Croquettes / Croquetas.
Yoghourt / Yogur.



*Resumen Diario: 655 KCAL, 90 G HDC; 218 G GRASAS; 24,5 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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



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

20 Monday / Lunes

Pasta with tomato / Coditos de tomate y queso.
Tuna omelette / Tortilla de atún.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

21 Tuesday / Martes

Rice with curry / Arroz al curry.
Fish / Pescado al horno.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

22 Wednesday / Miércoles

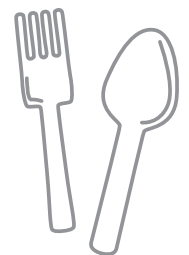
Soup / Sopa de cocido.
Stew / Cocido completo.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

23 Thursday / Jueves

Zucchini cream / Crema de calabacín.
Roasted chicken / Pollo asado.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

24 Friday / Viernes

Riojan style lentils / Lentejas a la riojana.
Meatballs with tomato sauce / Albóndigas con salsa de tomate.
Yoghourt / Yogur.



*Resumen Diario: 697 KCAL; 95,8 G HDC; 23,2 G GRASAS; 26,1 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 Nº Colegiado CV 00244.



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

27 Monday / Lunes

Chickpeas with vegetables / Garbanzos con verduras.
Pork ragout / Ragout de cerdo.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

28 Tuesday / Martes

Tomato rice / Arroz con tomate.
Chicken / Pollo en pepitoria.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

29 Wednesday / Miércoles

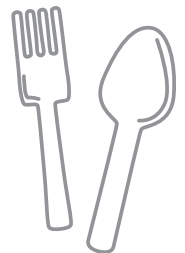
Vegetable cream / Crema de verduras.
Hake in green sauce / Merluza en salsa verde.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

30 Thursday / Jueves

Italian style pasta / Espirales a la napolitana.
Hamburger / Hamburguesa.
Seasonal fruit / Fruta de temporada.

31 Friday / Viernes

Minced meat soup / Sopa de picadillo.
Spanish omelette / Tortilla de patata.
Yoghourt / Yogur.



*Resumen Diario: 688 KCAL; 94,6 G HDC; 22,9 G GRASAS; 25,8 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l

m

x

j

v

6

DÍA FESTIVO
HOLIDAY

7

DÍA FESTIVO
HOLIDAY

8

Crema de calabaza
Pumpkin cream

*

Varitas de merluza
Hake sticks

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

9

Arroz a la cubana
Rice with tomato sauce

*

Filete ruso con patatas
Hamburger with french fries

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

10

Alubias con chorizo
Bean with sausages

*

Pollo al ajillo
Garlic chicken

*

Yogur
Yoghourt

674 KCAL, 92,6 G HDC; 22,4 G GRASAS; 25,2 G PROT

13

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

*

Filete de lomo
Pork loin steak

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

14

Sopa de cocido
Stew soup

*

Cocido completo
Stew

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

15

Tallarines a la napolitana
Pasta in Neapolitan sauce

*

Merluza en salsa verde
Hake in green sauce

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

16

Puré de verduras
Vegetable pureé

*

Pollo al romero
Chicken with rosemary

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

17

Paella

*

Croquetas
Croquettes

*

Yogur
Yoghourt

655 KCAL, 90 G HDC; 21,8 G GRASAS; 24,5 G PROT

20

Coditos con tomate y queso
Pasta with tomato and cheese

*

Tortilla de atún
Tuna omelette

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

21

Arroz al curry
Rice curry

*

Pescado al horno
Baked fish

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

22

Sopa de cocido
Soup

*

Cocido completo
Stew

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

23

Crema de calabacín
Zucchini cream

*

Pollo asado
Roasted chicken

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

24

Lentejas a la riojana
Riojan style soup

*

Albóndigas con salsa de tomate
Meatballs with tomato sauce

*

Yogur
Yoghourt

697 KCAL, 95,8 G HDC; 23,2 G GRASAS; 26,1 G PROT

27

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

*

Ragout de cerdo
Pork ragout

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

28

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

*

Pollo en pepitoria
Pepitoria chicken

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

29

Crema de verduras
Vegetable cream

*

Merluza en salsa verde
Hake in green sauce

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

30

Espirales a la napolitana
Pasta in Neapolitan sauce

*

Hamburguesa
Hamburger

*

Fruta de temporada
Seasonal fruit

31

Sopa de picadillo
Minced meat soup

*

Tortilla de patata
Spanish omelette

*

Yogur
Yoghourt

688 KCAL, 94,6 G HDC; 22,9 G GRASAS; 25,8 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

| i | m | x | j | v |
|---|---|--|---|--|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Crema de calabaza <i>Pumkin cream</i> * Varitas de merluza sin gluten <i>Hake sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz a la cubana <i>Rice with tomato sauce</i> * Filete ruso sin gluten con patatas <i>Hamburger with french fries</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Alubias con chorizo <i>Bean with sausages</i> * Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS, 22,6 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Garbanzos con verduras <i>Lentils with vegetables</i> * Filete de lomo <i>Pork loin steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de cocido sin gluten <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Tallarines a la napolitana sin gluten <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Puré de verduras <i>Vegetable pureé</i> * Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Paella * Croquetas sin gluten <i>Croquettes</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS, 37,7 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Coditos sin gluten con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de cocido sin gluten <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Lentejas a la riojana <i>Riojan style soup</i> * Albóndigas sin gluten con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS, 38,7 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Pollo en pepitoria sin gluten <i>Pepitoria chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Espirales sin gluten a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de picadillo sin gluten <i>Minced meat soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 766,2 KCAL, 95,7 G HDC, 25,5 G GRASAS, 38,3 G PROT | | | | |

* menu 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 | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| DÍA FESTIVO HOLIDAY | | DÍA FESTIVO HOLIDAY | | Crema de calabaza <i>Pumkin cream</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Arroz a la cubana <i>Rice with tomato sauce</i> * Filete ruso con patatas <i>Hamburger with french fries</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Alubias con chorizo <i>Bean with sausages</i> * Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> * Yogur sin lactosa <i>Lactose free yoghourt</i> | |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS, 22,6 G PROT | | | | | | | | | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> * Filete de lomo <i>Pork loin steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Sopa de cocido <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Tallarines a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Paella * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> * Yogur sin lactosa <i>Lactose free yoghourt</i> | |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS, 37,7 G PROT | | | | | | | | | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| Coditos con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Arroz al curry <i>Rice curry</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Lentejas a la riojana <i>Riojan style soup</i> * Albóndigas sin lactosa con salsa de tomate <i>Lactose free meatballs with tomato sauce</i> * Yogur sin lactosa <i>Lactose free yoghourt</i> | |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS, 38,7 G PROT | | | | | | | | | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Pollo en pepitoria <i>Pepitoria chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Espirales a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | | Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur sin lactosa <i>Lactose free yoghourt</i> | |
| 766,2 KCAL, 95,7 G HDC, 25,5 G GRASAS, 38,3 G PROT | | | | | | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

l

m

x

j

v

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | <p>Crema de calabaza <i>Pumkin cream</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Arroz a la cubana <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Filete ruso con patatas <i>Hamburger with french fries</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Alubias con chorizo <i>Bean with sausages</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC; 15,1 G GRASAS; 22,6 G PROT | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Filete de lomo <i>Pork loin steak</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Sopa de cocido sin huevo <i>Stew soup without egg</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Tallarines a la napolitana sin huevo <i>Pasta in Neapolitan sauce without egg</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Puré de verduras <i>Vegetable pureé</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Paella</p> <p>*</p> <p>Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC; 25,1 G GRASAS; 37,7 G PROT | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Coditos con tomate y queso sin huevo <i>Pasta with tomato and cheese without egg</i></p> <p>*</p> <p>Magro con tomate <i>Lean with tomato</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Arroz al curry <i>Rice curry</i></p> <p>*</p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Sopa de cocido sin huevo <i>Soup without egg</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Lentejas a la riojana <i>Riojan style soup</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC; 25,8 G GRASAS; 38,7 G PROT | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Pollo en pepitoria <i>Pepitoria chicken</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Crema de verduras <i>Vegetable cream</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Espirales a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p> | <p>Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p> |
| 766,2 KCAL, 95,7 G HDC; 25,5 G GRASAS; 38,3 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

| | l | m | x | j | v |
|--|--|---|--|---|---|
| 6 | DÍA FESTIVO HOLIDAY | DÍA FESTIVO HOLIDAY | Crema de calabaza <i>Pumkin cream</i> * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz a la cubana <i>Rice with tomato sauce</i> * Filete ruso con patatas <i>Hamburger with french fries</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Alubias con chorizo <i>Bean with sausages</i> * Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS, 22,6 G PROT | | | | | |
| 13 | Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> * Filete de lomo <i>Pork loin steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de cocido <i>Stew soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Tallarines a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Puré de verduras <i>Vegetable pureé</i> * Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Paella * Croquetas <i>Croquettes</i> * Yogur <i>Yoghourt</i> |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS, 37,7 G PROT | | | | | |
| 20 | Coditos con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> * Tortilla de york <i>Ham omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz al curry <i>Rice curry</i> * Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Lentejas a la riojana <i>Riojan style soup</i> * Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS, 38,7 G PROT | | | | | |
| 27 | Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Pollo en pepitoria <i>Pepitoria chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> * Lomo asado <i>Roast loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Espirales a la napolitana <i>Pasta in Neapolitan sauce</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 766,2 KCAL, 95,7 G HDC, 25,5 G GRASAS, 38,3 G PROT | | | | | |

* Menu 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 |
|---|--|--|---|---|
| 6 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 7 DÍA FESTIVO <i>HOLIDAY</i> | 8 Salteado de verduras variadas con boniato <i>Stir-fried vegetables with sweet potato</i> * Libritos de pollo <i>Chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 9 Sopa juliana con verduras <i>Julienne soup with vegetables</i> * Tortilla francesa de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 10 Crema de champiñones <i>Cream of mushroom soup</i> * Salmón a al plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 687 KCAL, 85,8 G HDC; 22,9 G GRASAS; 34,3 G PROT | | | | |
| 13 Hervido valenciano <i>Vegetable stew</i> * Bacalao al pil pil <i>Cod in pil pil sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 14 Espaguetis de calabacín con queso y aguacate <i>Zucchini spaghetti with cheese and avocado</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 15 Espirales de legumbre con verduras <i>Legume spirals with vegetables</i> * Calamares en salsa de tomate <i>Squid in tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 16 Ensalada variada con dados de aguacate y maíz <i>Mixed salad with diced avocado and corn</i> * Trucha asada con patata <i>Roasted trout with potato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 17 Coliflor con bechamel <i>Cauliflower with bechamel</i> * Empanadillas caseras de pisto (atún y huevo) <i>Homemade empanadas with ratatouille (tuna and egg)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 702 KCAL, 87,7 G HDC; 23,4 G GRASAS; 35,1 G PROT | | | | |
| 20 Sticks de boniato, calabacín y zanahoria al horno <i>Baked sweet potato, zucchini and carrot sticks</i> * Sepia con salsa verde <i>Squid with green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 21 Ensalada caprese con aguacate <i>Caprese salad with avocado</i> * Tortilla francesa con queso y setas <i>Cheese and mushrooms omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 22 Salteado de verduras con guisantes y dados de patata <i>Sautéed vegetables with peas and diced potatoes</i> * Sardinas asadas con uvas <i>Grilled sardines with grapes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 23 Fajitas rellenas de verduras y queso <i>Fajitas stuffed with vegetables and cheese</i> * Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 24 Sopa de verduras con fideos y garbanzos <i>Vegetable soup with noodles and chickpeas</i> * Hamburguesa completa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 666 KCAL, 83,2 G HDC; 22,2 G GRASAS; 33,3 G PROT | | | | |
| 27 Crema de verduras con boniato <i>Cream of vegetables with sweet potato</i> * Huevos revueltos con jamón serrano <i>Scrambled eggs with serrano ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 28 Alcachofas a la plancha <i>Grilled artichokes</i> * Muslo de pollo asado a las finas hierbas <i>Roasted chicken thighs with fine herbs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 29 Sticks de pepino y zanahoria <i>Cucumber and carrot sticks</i> * Pescadilla a la plancha <i>Grilled whiting</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 30 Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> * Berenjenas rellenas de atún y queso <i>Stuffed eggplants with tuna and cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> | 31 Ensalada variada <i>Mixed salad</i> * Calzone relleno de verduras, queso y atún <i>Calzone filled with vegetables, cheese and tuna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> |
| 694 KCAL, 86,7 G HDC; 23,1 G GRASAS; 34,7 G PROT | | | | |

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

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