

# MENÚ COMEDOR ENERO

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>6</b><br><br><b>DÍA FESTIVO</b><br><i>HOLIDAY</i> | <b>7</b><br><br><b>DÍA FESTIVO</b><br><i>HOLIDAY</i> | <b>8</b><br><br>Crema de calabaza<br><i>Pumpkin cream</i><br>Macarrones a la carbonara<br><i>Pasta carbonara</i><br>*<br>Varitas de merluza<br><i>Hake sticks</i><br>Tortilla de patata<br><i>Pumpkin cream</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>9</b><br><br>Arroz a la cubana<br><i>Rice with tomato sauce</i><br>Pisto manchego<br><i>Ratatouille</i><br>*<br>Filete ruso con patatas<br><i>Hamburger with french fries</i><br>Merluza a la placha<br><i>Grilled hake</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>10</b><br><br>Alubias con chorizo<br><i>Bean with sausages</i><br>Ensalada campera<br><i>Potato salad</i><br>*<br>Pollo al ajillo<br><i>Garlic chicken</i><br>Pizza<br>*<br>Yogur<br><i>Yoghourt</i> |
|--|--|---|--|---|

755,3 KCAL, 56,6 G HDC; 15,1 G GRASAS; 22,6 G PROT

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <b>13</b><br><br>Lentejas con verduras<br><i>Lentils with vegetables</i><br>Judías verdes rehogadas<br><i>Green beans</i><br>*<br>Filete de lomo<br><i>Pork loin steak</i><br>Revuelto de champiñón<br><i>Scrambled eggs with mushrooms</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>14</b><br><br>Sopa de cocido<br><i>Stew soup</i><br>Brocoli rehogado<br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br>Cocido completo<br><i>Stew</i><br>Pimientos rellenos<br><i>Stuffed peppers</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>15</b><br><br>Tallarines a la napolitana<br><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br>Acelgas rehogadas<br><i>Sautéed chard</i><br>*<br>Merluza en salsa verde<br><i>Hake in green sauce</i><br>Salchichas frescas con puré<br><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i><br>*<br>Fruta de temporada | <b>16</b><br><br>Puré de verduras<br><i>Vegetable pureé</i><br>Ensalada de cucus<br><i>Couscous salad</i><br>*<br>Pollo al romero<br><i>Chicken with rosemary</i><br>Fajitas de carne y verduras<br><i>Beef and vegetable fajitas</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>17</b><br><br>Paella<br>Menestra de verduras<br><i>Vegetable stew</i><br>*<br>Croquetas<br><i>Croquettes</i><br>Merluza a la riojana<br><i>Riojan style hake</i><br>*<br>Yogur<br><i>Yoghourt</i> |
|---|---|---|---|--|

755 KCAL, 94,4 G HDC; 25,1 G GRASAS; 37,7 G PROT

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <b>20</b><br><br>Coditos con tomate y queso<br><i>Pasta with tomato and cheese</i><br>Patatas guisadas con calamares<br><i>Stewed potatoes with squid</i><br>*<br>Tortilla de atún<br><i>Tuna omelette</i><br>Finger de pollo con patatas<br><i>Chicken fingers with french fries</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>21</b><br><br>Arroz al curry<br><i>Rice curry</i><br>Pisto manchego<br><i>Ratatouille</i><br>*<br>Pescado al horno<br><i>Baked fish</i><br>Lomo adobado a la plancha<br><i>Grilled marinated loin</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>22</b><br><br>Sopa de cocido<br><i>Soup</i><br>Ensalada campera<br><i>Potato salad</i><br>*<br>Cocido completo<br><i>Stew</i><br>Filete de pavo<br><i>Turkey fillet</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>23</b><br><br>Crema de calabacín<br><i>Zucchini cream</i><br>Arroz tres delicias<br><i>Three delights rice</i><br>*<br>Pollo asado<br><i>Roasted chicken</i><br>Tortilla de patatas<br><i>Spanish omelette</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>24</b><br><br>Lentejas a la riojana<br><i>Riojan style soup</i><br>Espinacas con bechamel<br><i>Spinach with bechamel</i><br>*<br>Albóndigas con salsa de tomate<br><i>Meatballs with tomato sauce</i><br>Rabas de calamar<br><i>Squid rings</i><br>*<br>Yogur<br><i>Yoghourt</i> |
|---|--|--|---|--|

755,8 KCAL, 96,6 G HDC; 25,8 G GRASAS; 38,7 G PROT

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>27</b><br><br>Garbanzos con verduras<br><i>Chickpeas with vegetables</i><br>Ensalada Cesar<br><i>Caesar salad</i><br>*<br>Ragout de cerdo<br><i>Pork ragout</i><br>Pescado a la andaluza<br><i>Andalusian style fish</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>28</b><br><br>Arroz con tomate<br><i>Rice with tomato sauce</i><br>Coliflor gratinada<br><i>Gratin cauliflower</i><br>*<br>Pollo en pepitoria<br><i>Pepitoria chicken</i><br>Revuelto de ajetes y gambas<br><i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>29</b><br><br>Crema de verduras<br><i>Vegetable cream</i><br>Pasta oriental<br>*<br>Merluza en salsa verde<br><i>Hake in green sauce</i><br>Croquetas<br><i>Croquettes</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>30</b><br><br>Espirales a la napolitana<br><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br>Patatas guisadas con costilla<br><i>Stewed potatoes with meat</i><br>*<br>Hamburguesa<br><i>Hamburger</i><br>Rollitos de primavera<br><i>Spring rolls</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | <b>31</b><br><br>Sopa de picadillo<br><i>Minced meat soup</i><br>Ensalada mixta<br><i>Mixed salad</i><br>*<br>Tortilla de patata<br><i>Spanish omelette</i><br>Alitas pollo BBQ<br><i>Barbecue wings</i><br>*<br>Yogur<br><i>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   |
|--|---|--|--|---|
| <b>6</b>   | <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>   |
| DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY   | DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY  | Crema de calabaza<br><i>Pumkin cream</i><br><b>Macarrones sin gluten a la carbonara</b><br><i>Pasta carbonara</i><br>*<br><b>Varitas de merluza sin gluten</b><br><i>Hake sticks</i><br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Pumkin cream</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>  | <b>Arroz a la cubana</b><br><i>Rice with tomato sauce</i><br><b>Pisto manchego</b><br><i>Ratatouille</i><br>*<br><b>Filete ruso sin gluten con patatas</b><br><i>Hamburger with french fries</i><br><b>Merluza a la plancha</b><br><i>Grilled hake</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>            | <b>Alubias con chorizo</b><br><i>Bean with sausages</i><br><b>Ensalada campera</b><br><i>Potato salad</i><br>*<br><b>Pollo al ajillo</b><br><i>Garlic chicken</i><br><b>Pizza sin gluten</b><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yoghourt</i>  |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC; 15,1 G GRASAS; 22,6 G PROT   |   |  |  |   |
| <b>13</b>  | <b>14</b>   | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>   |
| <b>Garbanzos con verduras</b><br><i>Lentils with vegetables</i><br><b>Judías verdes rehogadas</b><br><i>Green beans</i><br>*<br><b>Filete de lomo</b><br><i>Pork loin steak</i><br><b>Revuelto de champiñón</b><br><i>Scrambled eggs with mushrooms</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>   | <b>Sopa de cocido sin gluten</b><br><i>Stew soup</i><br><b>Brocoli rehogado</b><br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br><b>Cocido completo</b><br><i>Stew</i><br><b>Tortilla francesa</b><br><i>Omelette</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>  | <b>Tallarines a la napolitana sin gluten</b><br><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br><b>Acelgas rehogadas</b><br><i>Sautéed chard</i><br>*<br><b>Merluza en salsa verde</b><br><i>Hake in green sauce</i><br><b>Salchichas frescas con puré sin gluten</b><br><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>Puré de verduras</b><br><i>Vegetable pureé</i><br><b>Ensalada maíz</b><br><i>Corn salad</i><br>*<br><b>Pollo al romero</b><br><i>Chicken with rosemary</i><br><b>Fajitas sin gluten de carne y verduras</b><br><i>Beef and vegetable fajitas</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>               | <b>Paella</b><br><b>Menestra de verduras</b><br><i>Vegetable stew</i><br>*<br><b>Croquetas sin gluten</b><br><i>Croquettes</i><br><b>Merluza a la riojana</b><br><i>Riojan style hake</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yoghourt</i>   |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC; 25,1 G GRASAS; 37,7 G PROT   |   |  |  |   |
| <b>20</b>  | <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>   |
| <b>Coditos sin gluten con tomate y queso</b><br><i>Pasta with tomato and cheese</i><br><b>Patatas guisadas con calamares</b><br><i>Stewed potatoes with squid</i><br>*<br><b>Tortilla de atún</b><br><i>Tuna omelette</i><br><b>Finger de pollo con patatas</b><br><i>Chicken fingers with french fries</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>Arroz con tomate</b><br><i>Rice with tomato sauce</i><br><b>Pisto manchego</b><br><i>Ratatouille</i><br>*<br><b>Pescado al horno</b><br><i>Baked fish</i><br><b>Lomo adobado a la plancha</b><br><i>Grilled marinated loin</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>  | <b>Sopa de cocido sin gluten</b><br><i>Soup</i><br><b>Ensalada campera</b><br><i>Potatoe salad</i><br>*<br><b>Cocido completo</b><br><i>Stew</i><br><b>Filete de pavo</b><br><i>Turkey fillet</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>   | <b>Crema de calabacín</b><br><i>Zucchini cream</i><br><b>Arroz tres delicias</b><br><i>Three delights rice</i><br>*<br><b>Pollo asado</b><br><i>Roasted chicken</i><br><b>Tortilla de patatas</b><br><i>Spanish omelette</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                      | <b>Lentejas a la riojana</b><br><i>Riojan style soup</i><br><b>Espinacas con bechamel</b><br><i>Spinach with bechamel</i><br>*<br><b>Albóndigas sin gluten con salsa de tomate</b><br><i>Meatballs with tomato sauce</i><br><b>Calamar a la plancha</b><br><i>Squid</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yoghourt</i> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC; 25,8 G GRASAS; 38,7 G PROT   |   |  |  |   |
| <b>27</b>  | <b>28</b>   | <b>29</b>  | <b>30</b>  | <b>31</b>   |
| <b>Garbanzos con verduras</b><br><i>Chickpeas with vegetables</i><br><b>Ensalada Cesar sin gluten</b><br><i>Caesad salad</i><br>*<br><b>Ragout de cerdo</b><br><i>Pork ragout</i><br><b>Pescado a la plancha</b><br><i>Grilled fish</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>   | <b>Arroz con tomate</b><br><i>Rice with tomato sauce</i><br><b>Coliflor gratinada</b><br><i>Gratin cauliflower</i><br>*<br><b>Pollo en pepitoria sin gluten</b><br><i>Pepitoria chicken</i><br><b>Revuelto de ajetes y gambas</b><br><i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>Crema de verduras</b><br><i>Vegetable cream</i><br><b>Pasta oriental</b><br>*<br><b>Merluza en salsa verde</b><br><i>Hake in green sauce</i><br><b>Croquetas sin gluten</b><br><i>Croquettes</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>   | <b>Espirales sin gluten a la napolitana</b><br><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br><b>Patatas guisadas con costilla</b><br><i>Stewed potatoes with meat</i><br>*<br><b>Hamburguesa</b><br><i>Hamburger</i><br><b>Rollitos de primavera</b><br><i>Spring rolls</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>Sopa de picadillo sin gluten</b><br><i>Minced meat soup</i><br><b>Ensalada mixta</b><br><i>Mixed salad</i><br>*<br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Spanish omelette</i><br><b>Alitas pollo BBQ sin gluten</b><br><i>Barbecue wings</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>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 Nº Colegiado CV 00244.

| l   | m   | x   | j  | v  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>6</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b><br/>HOLIDAY</p>   | <p><b>7</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b><br/>HOLIDAY</p>   | <p><b>8</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b><br/><i>Pumkin cream</i><br/><b>Macarrones con pesto</b><br/><i>Pasta pesto</i><br/>*<br/><b>Varitas de merluza</b><br/><i>Hake sticks</i><br/><b>Tortilla de patata</b><br/><i>Pumkin cream</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>9</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i><br/><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i><br/>*<br/><b>Filete ruso con patatas</b><br/><i>Hamburger with french fries</i><br/><b>Merluza a la plancha</b><br/><i>Grilled hake</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>             | <p><b>10</b></p> <p><b>Alubias con chorizo</b><br/><i>Bean with sausages</i><br/><b>Ensalada campera</b><br/><i>Potato salad</i><br/>*<br/><b>Pollo al ajillo</b><br/><i>Garlic chicken</i><br/><b>Pizza sin lactosa / Tortilla francesa</b><br/><i>Lactose free pizza / Cheese omelette</i><br/>*<br/><b>Yogur sin lactosa</b><br/><i>Lactose free yoghurt</i></p>                          |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS; 22,6 G PROT  |   |   |  |  |
| <p><b>13</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b><br/><i>Lentils with vegetables</i><br/><b>Judías verdes rehogadas</b><br/><i>Green beans</i><br/>*<br/><b>Filete de lomo</b><br/><i>Pork loin steak</i><br/><b>Revuelto de champiñón</b><br/><i>Scrambled eggs with mushrooms</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                        | <p><b>14</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Stew soup</i><br/><b>Brocoli rehogado</b><br/><i>Sautéed broccoli</i><br/>*<br/><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i><br/><b>Tortilla francesa</b><br/><i>Cheese omelette</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>Tallarines a la napolitana</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br/><b>Acelgas rehogadas</b><br/><i>Sautéed chard</i><br/>*<br/><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i><br/><b>Salchichas frescas con puré</b><br/><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b></p> | <p><b>16</b></p> <p><b>Puré de verduras</b><br/><i>Vegetable pureé</i><br/><b>Ensalada de cucus</b><br/><i>Couscous salad</i><br/>*<br/><b>Pollo al romero</b><br/><i>Chicken with rosemary</i><br/><b>Fajitas de carne y verduras</b><br/><i>Beef and vegetable fajitas</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>       | <p><b>17</b></p> <p><b>Paella</b><br/><b>Menestra de verduras</b><br/><i>Vegetable stew</i><br/>*<br/><b>Pechuga de pollo</b><br/><i>Chicken breast</i><br/><b>Merluza a la riojana</b><br/><i>Riojan style hake</i><br/>*<br/><b>Yogur sin lactosa</b><br/><i>Lactose free yoghurt</i></p>  |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS; 37,7 G PROT  |   |   |  |  |
| <p><b>20</b></p> <p><b>Coditos con tomate</b><br/><i>Pasta with tomato</i><br/><b>Patatas guisadas con calamares</b><br/><i>Stewed potatoes with squid</i><br/>*<br/><b>Tortilla de atún</b><br/><i>Tuna omelette</i><br/><b>Finger de pollo con patatas</b><br/><i>Chicken fingers with french fries</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>21</b></p> <p><b>Arroz al curry</b><br/><i>Rice curry</i><br/><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i><br/>*<br/><b>Pescado al horno</b><br/><i>Baked fish</i><br/><b>Lomo adobado a la plancha</b><br/><i>Grilled marinated loin</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Soup</i><br/><b>Ensalada campera</b><br/><i>Potatoe salad</i><br/>*<br/><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i><br/><b>Filete de pavo</b><br/><i>Turkey fillet</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>23</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b><br/><i>Zucchini cream</i><br/><b>Arroz tres delicias</b><br/><i>Three delights rice</i><br/>*<br/><b>Pollo asado</b><br/><i>Roasted chicken</i><br/><b>Tortilla de patatas</b><br/><i>Spanish omelette</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                           | <p><b>24</b></p> <p><b>Lentejas a la riojana</b><br/><i>Riojan style soup</i><br/><b>Espinacas con tomate</b><br/><i>Spinach with tomato sauce</i><br/>*<br/><b>Albóndigas sin lactosa con salsa de tomate</b><br/><i>Lactose free meatballs with tomato sauce</i><br/><b>Rabas de calamar</b><br/><i>Squid rings</i><br/>*<br/><b>Yogur sin lactosa</b><br/><i>Lactose free yoghurt</i></p> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS; 38,7 G PROT  |   |   |  |  |
| <p><b>27</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/><i>Chickpeas with vegetables</i><br/><b>Ensalada Cesar</b><br/><i>Caesad salad</i><br/>*<br/><b>Ragout de cerdo</b><br/><i>Pork ragout</i><br/><b>Pescado a la andaluza</b><br/><i>Andalusian style fish</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>28</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i><br/><b>Coliflor gratinada</b><br/><i>Gratin cauliflower</i><br/>*<br/><b>Pollo en pepitoria</b><br/><i>Pepitoria chicken</i><br/><b>Revuelto de ajetes y gambas</b><br/><i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>29</b></p> <p><b>Crema de verduras</b><br/><i>Vegetable cream</i><br/><b>Pasta oriental</b><br/>*<br/><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i><br/><b>Lomo asado</b><br/><i>Roast loin</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>30</b></p> <p><b>Espirales a la napolitana</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce</i><br/><b>Patatas guisadas con costilla</b><br/><i>Stewed potatoes with meat</i><br/>*<br/><b>Hamburguesa</b><br/><i>Hamburger</i><br/><b>Rollitos de primavera</b><br/><i>Spring rolls</i><br/>*<br/><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>31</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b><br/><i>Minced meat soup</i><br/><b>Ensalada mixta</b><br/><i>Mixed salad</i><br/>*<br/><b>Tortilla de patata</b><br/><i>Spanish omelette</i><br/><b>Alitas pollo BBQ</b><br/><i>Barbecue wings</i><br/>*<br/><b>Yogur sin lactosa</b><br/><i>Lactose free yoghurt</i></p>   |
| 766,2 KCAL, 95,7 G HDC, 25,5 G GRASAS; 38,3 G PROT  |   |   |  |  |

l

m

x

j

v

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>6</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b><br/>HOLIDAY</p> | <p><b>7</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b><br/>HOLIDAY</p> | <p><b>8</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b><br/><i>Pumpkin cream</i></p> <p><b>Macarrones a la carbonara sin huevo</b><br/><i>Pasta carbonara without egg</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Medallón de pavo</b><br/><i>Turkey</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>9</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i></p> <p><b>Filete ruso con patatas</b><br/><i>Hamburger with french fries</i></p> <p><b>Merluza a la plancha</b><br/><i>Grilled hake</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>10</b></p> <p><b>Alubias con chorizo</b><br/><i>Bean with sausages</i></p> <p><b>Ensalada campera sin huevo</b><br/><i>Potato salad without egg</i></p> <p><b>Pollo al ajillo</b><br/><i>Garlic chicken</i></p> <p><b>Pizza sin huevo</b></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p> |
|---|---|---|--|---|

755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS; 22,6 G PROT

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>13</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b><br/><i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b><br/><i>Green beans</i></p> <p><b>Filete de lomo</b><br/><i>Pork loin steak</i></p> <p><b>Pescado a la plancha</b><br/><i>Grilled fish</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>14</b></p> <p><b>Sopa de cocido sin huevo</b><br/><i>Stew soup without egg</i></p> <p><b>Brocoli rehogado</b><br/><i>Sautéed broccoli</i></p> <p><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i></p> <p><b>Quesadillas</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>15</b></p> <p><b>Tallarines a la napolitana sin huevo</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce without egg</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b><br/><i>Sautéed chard</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Salchichas frescas con puré</b><br/><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>16</b></p> <p><b>Puré de verduras</b><br/><i>Vegetable pureé</i></p> <p><b>Ensalada de cucus</b><br/><i>Couscous salad</i></p> <p><b>Pollo al romero</b><br/><i>Chicken with rosemary</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verduras</b><br/><i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>17</b></p> <p><b>Paella</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b><br/><i>Vegetable stew</i></p> <p><b>Pechuga de pollo</b><br/><i>Chicken breast</i></p> <p><b>Merluza a la riojana</b><br/><i>Riojan style hake</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p> |
|--|--|---|--|---|

755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS; 37,7 G PROT

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p><b>20</b></p> <p><b>Coditos con tomate y queso sin huevo</b><br/><i>Pasta with tomato and cheese without egg</i></p> <p><b>Patatas guisadas con calamares</b><br/><i>Stewed potatoes with squid</i></p> <p><b>Magro con tomate</b><br/><i>Lean with tomato</i></p> <p><b>Finger de pollo con patatas</b><br/><i>Chicken fingers with french fries</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>21</b></p> <p><b>Arroz al curry</b><br/><i>Rice curry</i></p> <p><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i></p> <p><b>Pescado al horno</b><br/><i>Baked fish</i></p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b><br/><i>Grilled marinated loin</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de cocido sin huevo</b><br/><i>Soup without egg</i></p> <p><b>Ensalada campera sin huevo</b><br/><i>Potatoe salad without egg</i></p> <p><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i></p> <p><b>Filete de pavo</b><br/><i>Turkey fillet</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>23</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b><br/><i>Zucchini cream</i></p> <p><b>Arroz tres delicias</b><br/><i>Three delights rice</i></p> <p><b>Pollo asado</b><br/><i>Roasted chicken</i></p> <p><b>Pescado a la plancha</b><br/><i>Grilled fish</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>24</b></p> <p><b>Lentejas a la riojana</b><br/><i>Riojan style soup</i></p> <p><b>Espinacas con queso</b><br/><i>Spinach with cheese</i></p> <p><b>Albóndigas con salsa de tomate</b><br/><i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b><br/><i>Squid rings</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p> |
|---|---|--|---|--|

755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS; 38,7 G PROT

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>27</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/><i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada Cesar</b><br/><i>Caesad salad</i></p> <p><b>Ragout de cerdo</b><br/><i>Pork ragout</i></p> <p><b>Pescado a la andaluza</b><br/><i>Andalusian style fish</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>28</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor gratinada</b><br/><i>Gratin cauliflower</i></p> <p><b>Pollo en pepitoria</b><br/><i>Pepitoria chicken</i></p> <p><b>Revuelto de ajetes y gambas</b><br/><i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>29</b></p> <p><b>Crema de verduras</b><br/><i>Vegetable cream</i></p> <p><b>Pasta oriental</b></p> <p><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Croquetas</b><br/><i>Croquettes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>30</b></p> <p><b>Espirales a la napolitana</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce</i></p> <p><b>Patatas guisadas con costilla</b><br/><i>Stewed potatoes with meat</i></p> <p><b>Hamburguesa</b><br/><i>Hamburger</i></p> <p><b>Rollitos de primavera</b><br/><i>Spring rolls</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>31</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b><br/><i>Mincned meat soup</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b><br/><i>Mixed salad</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/><i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Alitas pollo BBQ</b><br/><i>Barbacue wings</i></p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghourt</i></p> |
|--|---|---|--|---|

766,2 KCAL, 95,7 G HDC, 25,5 G GRASAS; 38,3 G PROT

| l  | m  | x  | j   | v   |
|--|--|--|---|---|
| <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>10</b>   |
| DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY   | DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY   | <p><b>Crema de calabaza</b><br/><i>Pumpkin cream</i></p> <p><b>Macarrones a la carbonara</b><br/><i>Pasta carbonara</i></p> <p>*</p> <p><b>Pechuga de pollo</b><br/><i>Chicken breast</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/><i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                         | <p><b>Arroz a la cubana</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete ruso con patatas</b><br/><i>Hamburger with french fries</i></p> <p><b>Tortilla francesa de calabacín</b><br/><i>Zucchini omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Alubias con chorizo</b><br/><i>Bean with sausages</i></p> <p><b>Ensalada campera</b><br/><i>Potato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al ajillo</b><br/><i>Garlic chicken</i></p> <p><b>Pizza sin pescado</b><br/><i>Pizza without fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghurt</i></p>   |
| 755,3 KCAL, 56,6 G HDC, 15,1 G GRASAS, 22,6 G PROT   |  |  |   |   |
| <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>   |
| <p><b>Lentejas con verduras</b><br/><i>Lentils with vegetables</i></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b><br/><i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de lomo</b><br/><i>Pork loin steak</i></p> <p><b>Revuelto de champiñón</b><br/><i>Scrambled eggs with mushrooms</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Stew soup</i></p> <p><b>Brocoli rehogado</b><br/><i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/><i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Tallarines a la napolitana</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b><br/><i>Sautéed chard</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b><br/><i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Salchichas frescas con puré</b><br/><i>Fresh sausages with mashed potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b></p> | <p><b>Puré de verduras</b><br/><i>Vegetable pureé</i></p> <p><b>Ensalada de cucus</b><br/><i>Couscous salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al romero</b><br/><i>Chicken with rosemary</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verduras</b><br/><i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>           | <p><b>Paella</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b><br/><i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas</b><br/><i>Croquettes</i></p> <p><b>Rabas de calamar sin pescado</b><br/><i>Squid rings without fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b><br/><i>Yoghurt</i></p>   |
| 755 KCAL, 94,4 G HDC, 25,1 G GRASAS, 37,7 G PROT   |  |  |   |   |
| <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>   |
| <p><b>Coditos con tomate y queso</b><br/><i>Pasta with tomato and cheese</i></p> <p><b>Patatas guisadas con calamares</b><br/><i>Stewed potatoes with squid</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de york</b><br/><i>Ham omelette</i></p> <p><b>Finger de pollo con patatas</b><br/><i>Chicken fingers with french fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Arroz al curry</b><br/><i>Rice curry</i></p> <p><b>Pisto manchego</b><br/><i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos rellenos</b><br/><i>Stuffed eggs</i></p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b><br/><i>Grilled marinated loin</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Soup</i></p> <p><b>Ensalada campera</b><br/><i>Potato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Cocido completo</b><br/><i>Stew</i></p> <p><b>Filete de pavo</b><br/><i>Turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Crema de calabacín</b><br/><i>Zucchini cream</i></p> <p><b>Arroz tres delicias</b><br/><i>Three delights rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b><br/><i>Roasted chicken</i></p> <p><b>Tortilla de patatas</b><br/><i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                               | <p><b>Lentejas a la riojana</b><br/><i>Riojan style soup</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel</b><br/><i>Spinach with bechamel</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas con salsa de tomate</b><br/><i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p><b>Rabas de calamar</b><br/><i>Squid rings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> |
| 755,8 KCAL, 96,6 G HDC, 25,8 G GRASAS, 38,7 G PROT   |  |  |   |   |
| <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>   | <b>31</b>   |
| <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/><i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada Cesar sin pescado</b><br/><i>Caesad salad without fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b><br/><i>Pork ragout</i></p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b><br/><i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                 | <p><b>Arroz con tomate</b><br/><i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor gratinada</b><br/><i>Gratin cauliflower</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo en pepitoria</b><br/><i>Pepitoria chicken</i></p> <p><b>Revuelto de ajetes y gambas</b><br/><i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Crema de verduras</b><br/><i>Vegetable cream</i></p> <p><b>Pasta oriental</b></p> <p>*</p> <p><b>Lomo asado</b><br/><i>Roast loin</i></p> <p><b>Tacos rellenos</b><br/><i>Stuffed tacos</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Espirales a la napolitana</b><br/><i>Pasta in Neapolitan sauce</i></p> <p><b>Patatas guisadas con costilla</b><br/><i>Stewed potatoes with meat</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b><br/><i>Hamburger</i></p> <p><b>Rollitos de primavera</b><br/><i>Spring rolls</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>     | <p><b>Sopa de picadillo</b><br/><i>Mincned meat soup</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b><br/><i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/><i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Alitas pollo BBQ</b><br/><i>Barbacue wings</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</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  |
|--|---|---|--|--|
| <b>6</b>   | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>   | <b>10</b>  |
| DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY   | DÍA FESTIVO<br>HOLIDAY  | <p><b>Salteado de verduras variadas con boniato</b><br/><i>Stir-fried vegetables with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Libritos de pollo</b><br/><i>Chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Sopa juliana con verduras</b><br/><i>Julienne soup with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa de queso</b><br/><i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                      | <p><b>Crema de champiñones</b><br/><i>Cream of mushroom soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón a al plancha</b><br/><i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  |
| 687 KCAL, 85,8 G HDC; 22,9 G GRASAS; 34,3 G PROT   |   |   |  |  |
| <b>13</b>  | <b>14</b>   | <b>15</b>   | <b>16</b>  | <b>17</b>  |
| <p><b>Hervido valenciano</b><br/><i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Bacalao al pil pil</b><br/><i>Cod in pil pil sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Espaguetis de calabacín con queso y aguacate</b><br/><i>Zucchini spaghetti with cheese and avocado</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patatas</b><br/><i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Espirales de legumbre con verduras</b><br/><i>Legume spirals with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Calamares en salsa de tomate</b><br/><i>Squid in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                       | <p><b>Ensalada variada con dados de aguacate y maíz</b><br/><i>Mixed salad with diced avocado and corn</i></p> <p>*</p> <p><b>Trucha asada con patata</b><br/><i>Roasted trout with potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Coliflor con bechamel</b><br/><i>Cauliflower with bechamel</i></p> <p>*</p> <p><b>Empanadillas caseras de pisto (atún y huevo)</b><br/><i>Homemade empanadas with ratatouille (tuna and egg)</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> |
| 702 KCAL, 87,7 G HDC; 23,4 G GRASAS; 35,1 G PROT   |   |   |  |  |
| <b>20</b>  | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>  | <b>24</b>  |
| <p><b>Sticks de boniato, calabacín y zanahoria al horno</b><br/><i>Baked sweet potato, zucchini and carrot sticks</i></p> <p>*</p> <p><b>Sepia con salsa verde</b><br/><i>Squid with green sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Ensalada caprese con aguacate</b><br/><i>Caprese salad with avocado</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa con queso y setas</b><br/><i>Cheese and mushrooms omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Salteado de verduras con guisantes y dados de patata</b><br/><i>Sautéed vegetables with peas and diced potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Sardinas asadas con uvas</b><br/><i>Grilled sardines with grapes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p> | <p><b>Fajitas rellenas de verduras y queso</b><br/><i>Fajitas stuffed with vegetables and cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Mejillones al vapor</b><br/><i>Steamed mussels</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                     | <p><b>Sopa de verduras con fideos y garbanzos</b><br/><i>Vegetable soup with noodles and chickpeas</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa completa</b><br/><i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                                |
| 666 KCAL, 83,2 G HDC; 22,2 G GRASAS; 33,3 G PROT   |   |   |  |  |
| <b>27</b>  | <b>28</b>   | <b>29</b>   | <b>30</b>  | <b>31</b>  |
| <p><b>Crema de verduras con boniato</b><br/><i>Cream of vegetables with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos revueltos con jamón serrano</b><br/><i>Scrambled eggs with serrano ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>        | <p><b>Alcachofas a la plancha</b><br/><i>Grilled artichokes</i></p> <p>*</p> <p><b>Muslo de pollo asado a las finas hierbas</b><br/><i>Roasted chicken thighs with fine herbs</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>   | <p><b>Sticks de pepino y zanahoria</b><br/><i>Cucumber and carrot sticks</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescadilla a la plancha</b><br/><i>Grilled whiting</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>  | <p><b>Sopa de verduras</b><br/><i>Vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Berenjenas rellenas de atún y queso</b><br/><i>Stuffed eggplants with tuna and cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                              | <p><b>Ensalada variada</b><br/><i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Calzone relleno de verduras, queso y atún</b><br/><i>Calzone filled with vegetables, cheese and tuna</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b><br/><i>Seasonal fruit</i></p>                          |
| 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><b>Cereales y derivados</b></p>               | <p><b>Cereales</b> (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa)<br/> <b>Derivados de los cereales</b> (pan, harinas, pasta, galletas)<br/> <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos)<br/> <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)</p>  | <p>Hidratos de carbono complejos<br/>           Vitaminas hidrosolubles<br/>           Fibra<br/>           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)<br/> <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<br/>           Vitaminas<br/>           Minerales<br/>           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)<br/> <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado)<br/> <b>Queso</b> (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)</p>  | <p>Proteína<br/>           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)<br/> <b>Carnes blancas</b> (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre)<br/> <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón)<br/> <b>Huevos</b></p>   | <p>Proteína<br/>           Vitaminas<br/>           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)<br/> <b>Aceites de frutos</b> (oliva, uva)<br/> <b>Grasas</b> (mantequilla, margarina, aceitunas, coco)<br/> <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)</p>   | <p>Vitaminas liposolubles<br/>           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**