

MENÚ COMEDOR

FEBRERO

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

Consumo diario

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

3-5 Raciones Preferiblemente aceite de oliva

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

>3 Raciones
Verdura, frutas

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

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



HUERTA DE CARABAÑA Frutas, verduras y hortalizas servidas por Huerta de Carabaña

DEPORTE + AGUA

L

M

X

J

V

3

Fideuá
*
Tortilla de patatas
Spanish omelette
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

4

Sopa de cocido
Stew soup
*
Cocido completo
Stew
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

5

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
*
Albóndigas a la jardinera
Meatballs
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

6

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

7

Lentejas estofadas
Lentils stew
*
Merluza al pomodoro
Hake with tomatoes
*
Yogur
Yoghourt

650 KCAL; 89,3 G HDC; 21,6 G GRASAS; 24,3 G PROT

10

Judías blancas con chorizo
White beans with sausages
*
Tortilla de queso
Cheese omelette
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

11

Macarrones boloñesa
Macaroni bolognese
*
Croquetas de jamón
Ham croquettes
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

12

Crema de calabaza
Pumpkin cream
*
Filete ruso
Hamburger
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

13

Sopa de picadillo
Soup
*
Pescado al horno
Baked fish
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

14

Paella
*
Pollo al limon
Lemon chicken
*
Yogur
Yoghourt

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

17

Arroz tres delicias
Three-delight rice
*
Pescado a la plancha
Grilled fish
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

18

Coditos con tomate
Pasta with tomato sauce
*
Fingers de pollo
Chicken fingers
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

19

Sopa de cocido
Soup
*
Cocido completo
Stew
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

20

Crema de verduras
Vegetable Cream
*
Tortilla de patatas
Spanish omelette
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

21

Lentejas estofadas
Lentils stew
*
Albóndigas a la jardinera
Meatballs
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

689 KCAL; 94,7 G HDC; 22,9 G GRASAS; 25,8 G PROT

24

Crema de calabacín
Zucchini cream
*
Varitas de merluza
Hake sticks
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

25

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
*
Pollo en pepitoria
Chicken pepitoria
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

26

Sopa de Ave
Poultry soup
*
Croquetas
Croquettes
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

27

Lentejas estofadas
Lentils stew
*
Hamburguesa a la plancha
Grilled burger
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

DÍA NO LECTIVO
DAY OFF

647 KCAL; 88,9 G HDC; 21,5 G GRASAS; 24,2 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L

M

X

J

V

<p>3</p> <p>Fideuá (sin gluten) <i>Fideua (gluten free)</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) <i>Stew soup (gluten free)</i></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Merluza al horno <i>Baked hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas (sin gluten) <i>Meatballs (gluten free)</i></p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>Espaguetis al pesto (sin gluten) <i>Spaghetti pesto (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7</p> <p>Arroz cantones <i>Cantonese rice</i></p> <p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Merluza al pomodoro <i>Hake with tomatoes</i></p> <p>Magro con patatas <i>Lean with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
---	---	--	---	---

819 KCAL; 102,4 G HDC; 24,3 G GRASAS; 40,9 G PROT

<p>10</p> <p>Judías blancas con chorizo (sin gluten) <i>White beans with sausages (gluten free)</i></p> <p>Brócoli rehogado al ajillo <i>Broccoli sautéed in garlic</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>Ragut de pollo a la jardinera <i>Chicken ragout with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Macarrones boloñesa (sin gluten) <i>Macaroni bolognese (gluten free)</i></p> <p>Guiso de costillas con patatas <i>Stewed ribs with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Croquetas (sin gluten) <i>Croquettes (gluten free)</i></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>12</p> <p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i></p> <p>Pasta oriental (sin gluten) <i>Pasta oriental (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Filete ruso (sin gluten) <i>Hamburger (gluten free)</i></p> <p>Filetes de pavo <i>Turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) <i>Soup (gluten free)</i></p> <p>Ensalada campera <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i></p> <p>Lasaña de carne (sin gluten) <i>Meat lasagna (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Paella Coliflor con bechamel (sin gluten) <i>Cauliflower with bechamel (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Lomo de cerdo asado <i>Roasted pork loin</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
---	--	--	---	---

811,4 KCAL; 101,4 G HDC; 27 G GRASAS; 40,5 G PROT

<p>17</p> <p>Arroz tres delicias (sin gluten) <i>Three-delight rice (gluten free)</i></p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i></p> <p>Pizza (sin gluten) <i>Pizza (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Coditos con tomate (sin gluten) <i>Pasta with tomato sauce (gluten free)</i></p> <p>Pisto manchego <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p>Fingers de pollo (sin gluten) <i>Chicken fingers (gluten free)</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) <i>Soup (gluten free)</i></p> <p>Panache de verduras <i>Vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></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>20</p> <p>Crema de verduras <i>Vegetable Cream</i></p> <p>Espaguetis carbonara (sin gluten) <i>Spaghetti carbonara (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas (sin gluten) <i>Lentils stew (gluten free)</i></p> <p>Ensalada César (sin gluten) <i>Caesar salad (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas a la jardinera (sin gluten) <i>Meatballs (gluten free)</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
---	--	--	---	---

796,6 KCAL; 99,5 G HDC; 22,5 G GRASAS; 39,8 G PROT

<p>24</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>Fideua de verduras (sin gluten) <i>Vegetable fideua (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de merluza (sin gluten) <i>Hake sticks (gluten free)</i></p> <p>Fajitas de carne y verdura (sin gluten) <i>Meat and vegetable fajitas (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p>Ensalada de temporada con salsa rosa <i>Seasonal salad with pink sauce</i></p> <p>*</p> <p>Pollo en pepitoria <i>Chicken pepitoria</i></p> <p>Merluza estilo a la riojana <i>Riojan style hake</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Sopa de Ave (sin gluten) <i>Poultry soup (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Croquetas (sin gluten) <i>Croquettes (gluten free)</i></p> <p>Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas (sin gluten) <i>Lentils stew (gluten free)</i></p> <p>Coliflor a la gallega <i>Galician style cauliflower</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa a la plancha (sin gluten) <i>Grilled burger (gluten free)</i></p> <p>Rabas de calamar (sin gluten) <i>Squid rings (gluten free)</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i></p>
--	--	---	---	--

787,2 KCAL; 98,4 G HDC; 26,2 G GRASAS; 39,3 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

3

Fideuá (sin lactosa)
 Fideua (lactose free)
Menestra de verduras
Vegetable stew
 *

Tortilla de patatas
Spanish omelette
Lomo adobado a la plancha
Grilled marinated pork loin
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

4

Sopa de cocido
Stew soup
Ensalada mixta
Mixed salad
 *

Cocido completo
Stew
Rabas de calamar
Squid rings
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

5

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Acelgas rehogadas
Sautéed chard
 *

Albóndigas
 a la jardinera (sin lactosa)
Lactose free meatballs
Salmón a la plancha
Grilled salmon
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

6

Crema de calabacín
 Zucchini cream
Espaguetis al pesto
Spaghetti pesto
 *

Pollo asado
 Roasted chicken
Tortilla de atún
Tuna omelette
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

7

Arroz cantones
Cantonese rice
Lentejas estofadas
Lentils stew
 *

Merluza al pommodoro
Hake with tomatoes
Magro con patatas
Lean with potatoes
 *

Yogur
Yoghourt

819 KCAL; 102,4 G HDC; 24,3 G GRASAS; 40,9 G PROT

10

Judías blancas con chorizo
White beans with sausages
Brócoli rehogado al ajillo
Broccoli sautéed in garlic
 *

Tortilla de calabacín
 Zucchini omelette
Ragut de pollo a la jardinera
Chicken ragout with vegetables
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

11

Macarrones boloñesa
Macaroni bolognese
Guiso de costillas con patatas
Stewed ribs with potatoes
 *

Croquetas de jamón
Ham croquettes
Merluza en salsa verde
Hake in green sauce
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

12

Crema de calabaza
Pumpkin cream
Pasta oriental
Oriental Pasta
 *

Filete ruso
 Hamburger
Filete de pavo
Turkey fillet
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

13

Sopa de picadillo
Soup
Ensalada campera
Salad
 *

Pescado al horno
Baked fish
Pasta boloñesa
Bolognese pasta
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

14

Paella
Coliflor al estilo gallego
Galician style Cauliflower
 *

Pollo al limón
Lemon Chicken
Lomo de cerdo asado
Roasted pork loin
 *

Yogur
Yoghourt

811,4 KCAL; 101,4 G HDC; 27 G GRASAS; 40,5 G PROT

17

Arroz tres delicias
Three-delight rice
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
 *

Pescado a la plancha
 Grilled fish
Pizza sin queso
Pizza without cheese
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

18

Coditos con tomate
Pasta with tomato sauce
Pisto manchego
Ratatouille
 *

Fingers de pollo
 Chicken fingers
Tortilla francesa
Omelette
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

19

Sopa de cocido
Soup
Panache de verduras
Vegetables
 *

Cocido completo
 Stew
Merluza en salsa verde
Hake in green sauce
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

20

Crema de verduras
Vegetable Cream
Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato sauce
 *

Tortilla de patatas
 Spanish omelette
Alitas de pollo
Chicken wings
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

21

Lentejas estofadas
Lentils stew
Ensalada César
Caesar salad
 *

Pollo al limón
 Lemon chicken
Albóndigas a la jardinera
 (sin lactosa)
Lactose free meatballs
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

796,6 KCAL; 99,5 G HDC; 22,5 G GRASAS; 39,8 G PROT

24

Crema de calabacín
 Zucchini cream
Fideua de verduras
Vegetable fideua
 *

Varitas de merluza
 Hake sticks
Fajitas
 de carne y verdura sin queso
Meat and vegetable fajitas without cheese
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

25

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
Ensalada de temporada
 con salsa rosa
Seasonal salad with pink sauce
 *

Pollo en pepitoria
 Chicken pepitoria
Merluza estilo a la riojana
Riojan style hake
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

26

Sopa de Ave
 Poultry soup
Paella
 *

Tortilla francesa
 Omelette
Revuelto de morcilla
Scrambled eggs with black pudding
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

27

Lentejas estofadas
 Lentils stew
Coliflor a la gallega
Galician style cauliflower
 *

Hamburguesa a la plancha
 Grilled burger
Rabas de calamar
Squid rings
 *

Fruta de temporada
Seasonal fruit

DÍA NO LECTIVO
 DAY OFF

787,2 KCAL; 98,4 G HDC; 26,2 G GRASAS; 39,3 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

3	4	5	6	7
<p>Fideuá (sin huevo) <i>Fideua (egg-free)</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> Lomo adobado a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Filete de ternera con verduras <i>Beef fillet with vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i> *</p> <p>Albóndigas a la jardinera (sin huevo) <i>Meatballs (egg-free)</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Espaguetis con tomate <i>Spaghetti with tomato sauce</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> *</p> <p>Merluza al pomodoro <i>Hake with tomatoes</i> Magro con patatas <i>Lean with potatoes</i> *</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
819 KCAL; 102,4 G HDC; 24,3 G GRASAS; 40,9 G PROT				
10	11	12	13	14
<p>Judías blancas con chorizo <i>White beans with sausages</i> Brócoli rehogado al ajillo <i>Broccoli sautéed in garlic</i> *</p> <p>Ragut de pollo con verduras <i>Chicken ragout with vegetables</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones boloñesa (sin huevo) <i>Macaroni bolognese (egg-free)</i> Guiso de costillas con patatas <i>Stewed ribs with potatoes</i> *</p> <p>Croquetas de jamón (sin huevo) <i>Ham croquettes (egg-free)</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta oriental *</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i> Filete de pavo <i>Turkey fillet</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de picadillo (sin huevo) <i>Soup (egg-free)</i> Ensalada campera (sin huevo) <i>Salad (egg-free)</i> *</p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Paella Coliflor con bechamel <i>Cauliflower with bechamel</i> *</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Lomo de cerdo asado <i>Roasted pork loin</i> *</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
811,4 KCAL; 101,4 G HDC; 27 G GRASAS; 40,5 G PROT				
17	18	19	20	21
<p>Arroz tres delicias <i>Three-delight rice</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> *</p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> Pizza (sin huevo) <i>Pizza (egg-free)</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Coditos con tomate (sin huevo) <i>Pasta with tomato sauce (egg-free)</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> *</p> <p>Fingers de pollo (sin huevo) <i>Chicken fingers(egg-free)</i> Filete de pollo <i>Grilled chicken</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido (sin huevo) <i>Soup (egg-free)</i> Panache de verduras <i>Vegetables</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de verduras <i>Vegetable Cream</i> Espaguetis carbonara (sin huevo) <i>Spaghetti carbonara (egg-free)</i> *</p> <p>Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> *</p> <p>Albóndigas a la jardinera (sin huevo) <i>Meatballs (egg-free)</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
796,6 KCAL; 99,5 G HDC; 22,5 G GRASAS; 39,8 G PROT				
24	25	26	27	
<p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Fideua de verduras (sin huevo) <i>Vegetable fideua (egg-free)</i> *</p> <p>Pescado rebozado (sin huevo) <i>Breaded fish (egg-free)</i> Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetable fajitas without cheese</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> Ensalada de temporada con salsa rosa <i>Seasonal salad with pink sauce</i> *</p> <p>Pollo en pepitoria (sin huevo) <i>Chicken pepitoria (egg-free)</i> Merluza estilo a la riojana <i>Riojan style hake</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de Ave (sin huevo) <i>Poultry soup (egg-free)</i> Paella *</p> <p>Croquetas (sin huevo) <i>Croquettes (egg-free)</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Coliflor a la gallega <i>Galician style cauliflower</i> *</p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Grilled burger</i> Pescado al horno <i>Baked fish</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>
787,2 KCAL; 98,4 G HDC; 26,2 G GRASAS; 39,3 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

3

Fideuá de carne con verduras
Meat and vegetable fideuá
 Menestra de verduras
Vegetable stew
 *
 Tortilla de patatas
Spanish omelette
 Lomo adobado a la plancha
Grilled marinated pork loin
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

4

Sopa de cocido
Stew soup
 Ensalada mixta
Mixed salad
 *
 Cocido completo
Stew
 Filete de ternera con verduras
Beef fillet with vegetables
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

5

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
 Acelgas rehogadas
Sautéed chard
 *
 Albóndigas a la jardinera
Meatballs
 Huevos revueltos
Scrambled eggs
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

6

Crema de calabacín
Zucchini cream
 Espaguetis al pesto
Spaghetti pesto
 *
 Pollo asado
Roasted chicken
 Filete de pollo
Chicken fillet
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

7

Arroz cantones
Cantonese rice
 Lentejas estofadas
Lentils stew
 *
 Tortilla de calabacín
Zucchini omelette
 Magro con patatas
Lean with potatoes
 *
 Yogur
Yoghurt

819 KCAL; 102,4 G HDC; 24,3 G GRASAS; 40,9 G PROT

10

Judías blancas con chorizo
White beans with sausages
 Brócoli rehogado al ajillo
Broccoli sautéed in garlic
 *
 Tortilla de queso
Cheese omelette
 Ragut de pollo a la jardinera
Chicken ragout with vegetables
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

11

Macarrones boloñesa
Macaroni bolognese
 Guiso de costillas con patatas
Stewed ribs with potatoes
 *
 Croquetas de jamón (sin pescado)
Ham croquettes (fish-free)
 Tortilla francesa
Cheese omelette
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

12

Crema de calabaza
Pumpkin cream
 Pasta con tomate
Pasta with tomato sauce
 *
 Filete ruso
Hamburger
 Filete de pavo
Turkey fillet
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

13

Sopa de picadillo (sin pescado)
Soup (fish-free)
 Ensalada campera (sin pescado)
Salad (fish-free)
 *
 Filete de ternera a la plancha
Grilled beef fillet
 Lasaña de carne
Meat lasagna
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

14

Paella
Cauliflower with bechamel
 *
 Pollo al limón
Lemon chicken
 Lomo de cerdo asado
Roasted pork loin
 *
 Yogur
Yoghurt

811,4 KCAL; 101,4 G HDC; 27 G GRASAS; 40,5 G PROT

17

Arroz tres delicias
Three-delight rice
 Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
 *
 Pechuga de pollo
Chicken breast
 Pizza (sin pescado)
Pizza (fish-free)
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

18

Coditos con tomate
Pasta with tomato sauce
 Pisto manchego
Ratatouille
 *
 Fingers de pollo
Chicken fingers
 Tortilla francesa
Omelette
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

19

Sopa de cocido
Soup
 Panache de verduras
Vegetables
 *
 Cocido completo
Stew
 Huevos revueltos
Scrambled eggs
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

20

Crema de verduras
Vegetable cream
 Espaguetis carbonara
Spaghetti carbonara
 *
 Tortilla de patatas
Spanish omelette
 Alitas de pollo
Chicken wings
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

21

Lentejas estofadas
Lentils stew
 Ensalada César (sin pescado)
Caesar salad (fish-free)
 *
 Albóndigas a la jardinera (sin pescado)
Meatballs (fish-free)
 San Jacobo
Ham slices stuffed with cheese and fried
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

796,6 KCAL; 99,5 G HDC; 22,5 G GRASAS; 39,8 G PROT

24

Crema de calabacín
Zucchini cream
 Fideua de verduras
Vegetable fideua
 *
 Filete de pollo
Chicken fillet
 Fajitas de carne y verdura
Meat and vegetable fajitas without cheese
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

25

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
 Ensalada de temporada con salsa rosa
Seasonal salad with pink sauce
 *
 Pollo en pepitoria
Chicken pepitoria
 Tortilla francesa
Omelette
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

26

Sopa de Ave
Poultry soup
 Paella
 *
 Croquetas (sin pescado)
Croquettes (fish-free)
 Revuelto de morcilla
Scrambled eggs with black pudding
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

27

Lentejas estofadas
Lentils stew
 Coliflor a la gallega
Galician style cauliflower
 *
 Hamburguesa a la plancha
Grilled burger
 Huevos rellenos
Stuffed eggs
 *
 Fruta de temporada
Seasonal fruit

DÍA NO LECTIVO
 DAY OFF

787,2 KCAL; 98,4 G HDC; 26,2 G GRASAS; 39,3 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

3

Judías verdes hervidas con dados de patatas
Boiled green beans with diced potatoes
*
Salmón al horno
Baked salmon
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

4

Crema de verduras
Vegetable Cream
*
Libritos de pechuga de pollo
Chicken breast rolls
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

5

Garbanzos con pisto
Chickpeas with ratatouille
*
Huevo duro
Hard-boiled egg
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

6

Hervido valenciano
Boiled vegetables
*
Sepia a la plancha
Grilled cuttlefish
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

7

Varitas de verduras al horno con boniato
Oven-baked vegetable sticks with sweet potato
*
Tortilla francesa
Omelette
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

715 KCAL, 89,3 G HDC; 23,8 G GRASAS; 35,7 G PROT

10

Crema de verduras
Vegetables Cream
*
Sardinas asadas al limón
Lemon roasted sardines
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

11

Guisantes salteados con verduras y taquitos de jamón
Sautéed peas with vegetables and diced ham
*
Huevos revueltos
Scrambled eggs
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

12

Champiñones rellenos de queso de cabra
Mushrooms stuffed with goat cheese
*
Mejillones al vapor
Steamed mussels
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

13

Palitos de pepino y zanahoria con hummus
Cucumber and carrot sticks with hummus
*
Hamburguesa de pollo o pavo a la plancha
Grilled chicken or turkey burger
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

14

Ensalada completa con queso de cabra, dados de aguacate y maíz
Mushrooms stuffed Salad with goat cheese, diced avocado and corn with goat cheese
*
Lubina al horno con patatas panaderas
Baked sea bass with baked potatoes
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

17

Sopa juliana con verduras
Julienne soup with vegetables
*
Albóndigas de pollo y ensalada
Chicken meatballs and salad
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

18

Berenjena a la plancha con queso rallado
Grilled eggplant with grated cheese
*
Dorada a la plancha
Grilled sea bream
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

19

Rollitos de calabacín con dados de aguacate, queso feta, tomates cherry y salmón ahumado
Zucchini rolls with avocado cubes, feta cheese, cherry tomatoes and smoked salmon
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

20

Verduras a la plancha con boniato
Grilled vegetables with sweet potato
*
Chuletas de pavo al ajillo
Turkey chops with garlic
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

21

Hervido valenciano
Valencian stew
*
Calamares rebozados caseros al horno
Homemade breaded squid baked in the oven
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

24

Quinoa salteada con verduras
Sautéed quinoa with vegetable
*
Huevos revueltos con queso
Scrambled eggs with cheese
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

25

Espárragos a la plancha
Grilled asparagus
*
Brochetas de pollo o pavo
Chicken or turkey skewers
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

26

Ensalada de tomate, aceitunas, cebolla y queso feta
Tomato, olive, onion and feta cheese salad
*
Lenguado a la plancha
Grilled sole
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

27

Pimientos asados con cebolla
Roasted peppers with onions
*
Huevos revueltos con jamón
Scrambled eggs with ham
*
Fruta de temporada
Seasonal fruit

DÍA NO LECTIVO
DAY OFF

* 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 (manteca, 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**