

# MENÚ COMEDOR

FEBRERO

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

3

Fideuá  
Fideua  
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  
*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

Lentejas estofadas  
*Lentils stew*  
Arroz cantones  
*Cantonese rice*  
\*

Merluza al pomodoro  
*Hake with tomatoes*  
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  
*Ham croquettes*  
Merluza en salsa verde  
*Hake in green sauce*  
\*

Fruta de temporada  
*Seasonal fruit*

12

Crema de calabaza  
*Pumpkin cream*  
Pasta oriental  
\*

Filete ruso  
*Hamburger*  
Pimientos rellenos  
*Stuffed peppers*  
\*

Fruta de temporada  
*Seasonal fruit*

13

Sopa de picadillo  
*Soup*  
Ensalada campera  
*Salad*  
\*

Pescado al horno  
*Baked fish*  
Lasaña de carne  
*Meat lasagna*  
\*

Fruta de temporada  
*Seasonal fruit*

14

Paella  
Coliflor con bechamel  
*Cauliflower with bechamel*  
\*

Pollo al limon  
*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*  
\*

Pescado a la plancha  
*Grilled fish*  
Pizza  
\*

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 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  
*Caesar salad*  
\*

Albóndigas a la jardinera  
*Meatballs*  
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*  
\*

Varitas de merluza  
*Hake sticks*  
Fajitas de carne y verdura  
*Meat and vegetable fajitas*  
\*

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  
\*

Croquetas  
*Croquettes*  
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 N° Colegiado CV 00244.

L

M

X

J

V

<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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 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 (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  
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 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  
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  
\*

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

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>Fideuá (sin huevo) <i>Fideua (egg-free)</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i></p> <p>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></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>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></p> <p>Acelgas rehogadas <i>Sautéed chard</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera (sin huevo) <i>Meatballs (egg-free)</i></p> <p>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></p> <p>Espaguetis con tomate <i>Spaghetti with tomato sauce</i></p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>Filete de pollo <i>Chicken fillet</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz cantones <i>Cantonese rice</i></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>Merluza al pomodoro <i>Hake with tomatoes</i></p> <p>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				
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>Judías blancas con chorizo <i>White beans with sausages</i></p> <p>Brócoli rehogado al ajillo <i>Broccoli sautéed in garlic</i></p> <p>Ragut de pollo con verduras <i>Chicken ragout with vegetables</i></p> <p>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></p> <p>Guiso de costillas con patatas <i>Stewed ribs with potatoes</i></p> <p>Croquetas de jamón (sin huevo) <i>Ham croquettes (egg-free)</i></p> <p>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></p> <p>Pasta oriental</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i></p> <p>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></p> <p>Ensalada campera (sin huevo) <i>Salad (egg-free)</i></p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i></p> <p>Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Paella <i>Coliflor con bechamel</i> <i>Cauliflower with bechamel</i></p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>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				
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>Arroz tres delicias <i>Three-delight rice</i></p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i></p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i></p> <p>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></p> <p>Pisto manchego <i>Ratatouille</i></p> <p>Fingers de pollo (sin huevo) <i>Chicken fingers(egg-free)</i></p> <p>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></p> <p>Panache de verduras <i>Vegetables</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>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></p> <p>Espaguetis carbonara (sin huevo) <i>Spaghetti carbonara (egg-free)</i></p> <p>Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i></p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera (sin huevo) <i>Meatballs (egg-free)</i></p> <p>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				
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
<p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>Fideua de verduras (sin huevo) <i>Vegetable fideua (egg-free)</i></p> <p>Pescado rebozado (sin huevo) <i>Breaded fish (egg-free)</i></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Paella</p> <p>Croquetas (sin huevo) <i>Croquettes (egg-free)</i></p> <p>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></p> <p>Coliflor a la gallega <i>Galician style cauliflower</i></p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Grilled burger</i></p> <p>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**