

# MENÚ COMEDOR

MARZO

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	4 Puré de verduras <i>Vegetable Cream</i> Ensalada de alubias <i>White beans salad</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> Salmón a la plancha <i>Grilled Salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Lentejas a la riojana <i>Riojan-style lentils</i> Patatas guisadas con bacalao <i>Stewed potatoes with cod</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Brócoli rehogado <i>Broccoli sautéed</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Sopa de cocido <i>Soup</i> Arroz 3 delicias <i>Three Delight Rice</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Flamenquines jamón y queso <i>Ham and cheese flamenquines</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
799,4 KCAL, 109,9 G HDC; 26,6 G GRASAS; 29,9 G PROT				
10 Arroz al curry con verduras <i>Curry rice with vegetables</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas frescas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Códigos carbonara <i>Pasta Carbonara</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Sopa maravilla <i>Soup</i> Ensalada campera* <i>Salad</i> * Albóndigas jardinera <i>Meatballs</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Stuffed peppers with cod</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Alubias con chorizo <i>White beans with sausages</i> Arroz 3 delicias <i>Three Delight Rice</i> * Pollo en pepitoria <i>Chicken pepitoria</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Crema de calabacín <i>Zucchini Cream</i> Espaguetis al pesto <i>Spaghetti pesto</i> * Crujiente de bacalao <i>Crispy Cod</i> Pizza <i>Pizza</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
81 KCAL, 101,9 G HDC; 27,1 G GRASAS; 40,7 G PROT				
17 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Omelette</i> Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Fideuà de verduras <i>Vegetable fideua</i> Brócoli gratinado <i>Gratinated broccoli</i> * Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Sopa de cocido <i>Soup</i> Macarrones gratinados <i>Grilled Macaroni</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Arroz a la cubana <i>Cuban style rice</i> Judías verdes salteadas <i>Sauteed green beans</i> * Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> Lasaña <i>La Lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Lentejas riojana <i>Riojan style rice</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Merluza al horno <i>Baked hake</i> San Jacobo <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
801,2 KCAL; 100,1 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40 G PROT				
24 Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Merluza a la riojana <i>Riojan style Hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo <i>Pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Paella <i>Paella</i> Patatas guisadas con calamar <i>Stewed potatoes with squid</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Macarrones napolitana <i>Neapolitan macaroni</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Alitas de pollo con barbacoa <i>BBQ chicken wing</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
829,8 KCAL; 103,7 G HDC; 27,6 G GRASAS; 41,4 G PROT				
31 Códigos con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Costillas con patatas <i>Ribs with potatoes</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Hamburger</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de verduras Vegetables cream Ensalada de alubias Bean salad *</p> <p>Fingers de pollo S/G Chicken fingers Salmón a la plancha Grilled salmon *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas a la riojana S/G Riojan-style lentils (Gluten free) Patatas guisadas con bacalao Stewed potatoes with cod *</p> <p>Tortilla de queso Cheese omelette Alitas de pollo Chicken fingers *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>6</b></p> <p>Tallarines S/G con tomate y queso Pasta with tomato and cheese (gluten free) Brócoli rehogado Sautéed broccoli *</p> <p>Filete ruso S/G Hamburger Merluza en salsa verde Hake in green sauce *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>7</b></p> <p>Sopa de cocido S/G Soup (gluten free) Arroz 3 delicias S/G Three delight rice (gluten free) *</p> <p>Cocido completo Stew Huevos revueltos Scrambled eggs *</p> <p>Yogurt Yogurt</p>
799,4 KCAL; 109,9 G HDC; 26,6 G GRASAS; 29,9 G PROT				
<p><b>10</b></p> <p>Arroz con verduras Rice with Vegetables Acelgas rehogadas Sautéed Swiss chard *</p> <p>Pescado al horno Baked fish Salchichas frescas con puré S/G Sausages with mashed potatoes (Gluten free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>11</b></p> <p>Coditos carbonara S/G Pasta carbonara (gluten free) Ensalada de garbanzos Chickpeas salad *</p> <p>Tortilla de patatas Spanish omelette Fingers de pollo sin gluten S/G Chicken fingers (Gluten Free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa maravilla S/G Soup (gluten free) Ensalada campera* Salad *</p> <p>Albóndigas a la jardinera Meatballs Pescado al horno Baked fish *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>13</b></p> <p>Alubias con chorizo White beans with sausages Arroz 3 delicias S/G Three delight rice (gluten free) *</p> <p>Pollo en pepitoria Pepitoria chicken Revuelto de morcilla Scrambled eggs with black pudding *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín Zucchini Cream Espaguetis al pesto S/G Spaghetti Pesto (gluten free) *</p> <p>Crujiente de merluza S/G Crispy hake (gluten free) Pizza S/G Pizza (Gluten free) *</p> <p>Yogurt Yogurt</p>
81 KCAL; 101,9 G HDC; 27,1 G GRASAS; 40,7 G PROT				
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabaza Pumpkin Cream Arroz cantonés Cantonese rice *</p> <p>Tortilla de patatas Spanish Omelette Fajitas de carne y verdura S/G Meat and vegetable fajitas (gluten free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuà de verduras S/G Vegetable Fideuà (gluten free) Brócoli gratinado Gratinated Broccoli *</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate S/G Meatballs with tomato sauce (gluten free) Pescado a la andaluza S/G Andalusian-style fish (gluten free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido S/G Soup (gluten free) Macarrones gratinados S/G Gratinated Macaroni (gluten free) *</p> <p>Cocido completo Stew Huevos revueltos con jamón Scrambled eggs with ham *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz a la cubana Rice with tomato sauce Judías verdes salteadas Green beans sautéed *</p> <p>Pollo al limón Lemon chicken Lasaña S/G La Lasagna *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas riojana S/G Riojan-style Lentils (Gluten free) Ensalada César S/G Caesar salad (gluten free) *</p> <p>Merluza al horno Baked hake Filete de pavo Turkey fillet *</p> <p>Yogurt Yogurt</p>
801,2 KCAL; 100,1 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40 G PROT				
<p><b>24</b></p> <p>Puré de verduras Vegetables cream Arroz con tomate Rice with tomato sauce *</p> <p>Tortilla de patatas Spanish omelette Merluza a la riojana Riojan-style hake *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas S/G Lentils (gluten free) Ensalada campera Salad *</p> <p>Pollo al romero Rosemary chicken Cinta de lomo S/G Pork loin (gluten free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>26</b></p> <p>Tallarines S/G con tomate y queso Pasta with tomato and cheese (gluten free) Menestra de verduras Vegetables stew *</p> <p>Merluza en salsa verde Hake in green sauce Croquetas de pollo S/G Chicken croquettes (gluten free) *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella Paella Patatas guisadas con calamar Stewed potatoes with squid *</p> <p>Filete ruso S/G Hamburger (gluten free) Huevos rellenos Stuffed eggs *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de ave S/G Poultry soup (gluten free) Macarrones napolitana S/G Neapolitan macaroni (Gluten free) *</p> <p>Varitas de merluza S/G Hake sticks (gluten free) Alitas de pollo con barbacoa S/G BBQ Chicken wings (gluten free) *</p> <p>Yogurt Yogurt</p>
829,8 KCAL; 103,7 G HDC; 27,6 G GRASAS; 41,4 G PROT				
<p><b>31</b></p> <p>Coditos con tomate S/G Pasta with tomato sauce (gluten free) Costillas con patatas Ribs with potatoes *</p> <p>Hamburguesa plancha S/G Hamburger (gluten free) Merluza al horno Baked Hake *</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p>				
841 KCAL; 115,61 G HDC; 28 G GRASAS; 31,5 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
<b>3</b>	<b>4</b> Puré de verduras <i>Vegetable Cream</i> Ensalada de alubias <i>White beans salad</i> * Fingers de pollo S/L <i>Chicken fingers</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>5</b> Lentejas a la riojana <i>Riojan style lentils</i> Patatas guisadas con bacalao <i>Stewed potatoes with cod</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b> Tallarines con tomate y orégano <i>Pasta with tomato and oregano</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> Sopa de cocido <i>Soup</i> Arroz 3 delicias <i>Three Delights rice</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Yogurt S/L <i>(Yogur lactose free)</i> Fruta (fruit)
799,4 KCAL; 109,9 G HDC; 26,6 G GRASAS; 29,9 G PROT				
<b>10</b> Arroz al curry con verduras <i>Curry rice with vegetables</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas frescas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b> Coditos con tomate <i>Pasta with tomato</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpeas salad</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</b> Sopa maravilla <i>Soup</i> Ensalada campera* <i>Salad</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i> Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>13</b> Alubias con chorizo <i>White beans with sausages</i> Arroz 3 delicias <i>Three Delights rice</i> * Pollo en pepitoria <i>Pepitoria chicken</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>14</b> Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Espaguetis con boloñesa <i>Bolognese Spaghetti</i> * Crujiente de bacalao <i>Crispy cod</i> Pizzeta sin lactosa <i>Pizza lactose free</i> * Yogurt S/L <i>(Yogur lactose free)</i> Fruta (Fruit)
81 KCAL; 101,9 G HDC; 27,1 G GRASAS; 40,7 G PROT				
<b>17</b> Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fajitas de carne y verdura S/L <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b> Fideuà de verduras <i>Vegetable Fideuà</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> Sopa de cocido <i>Soup</i> Macarrones <i>Macaroni</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b> Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Judías verdes salteadas <i>Sautéed green beans</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled Steak beef</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Merluza al horno <i>Baked hake</i> Filete de pavo <i>Turkey fillet</i> * Yogurt S/L <i>(Yogur lactose free)</i> Fruta (fruit)
801,2 KCAL; 100,1 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40 G PROT				
<b>24</b> Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Omelette</i> Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b> Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo <i>Pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>26</b> Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Pechuga de pollo <i>Grilled Chicken Breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b> Paella <i>Paella</i> Patatas guisadas con calamar <i>Stewed potatoes with squid</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Macarrones napolitana <i>Neapolitan macaroni</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Alitas de pollo con barbacoa <i>BBQ Chicken fingers</i> * Yogurt S/L <i>(Yogur lactose free)</i> Fruta (fruit)
829,8 KCAL; 103,7 G HDC; 27,6 G GRASAS; 41,4 G PROT				
<b>31</b> Coditos con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Costillas con patatas <i>Ribs with potatoes</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>				
841 KCAL; 115,61 G HDC; 28 G GRASAS; 31,5 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
<b>3</b>	<b>4</b> Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Ensalada de alubias <i>White beans salad</i> * Fingers de pollo S/H <i>Chicken fingers (egg free)</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>5</b> Lentejas a la riojana <i>Riojan style lentils</i> Patatas guisadas con bacalao <i>Stewed potatoes with cod</i> * Filete de ternera <i>Steak beef</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>6</b> Tallarines S/H con tomate y queso <i>Egg free pasta with tomato &amp; cheese</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed Broccoli</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> Sopa de cocido S/H <i>Soup</i> Arroz 3 delicias S/H <i>Three delights rice (egg free)</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
799,4 KCAL, 109,9 G HDC; 26,6 G GRASAS; 29,9 G PROT				
<b>10</b> Arroz al curry con verduras <i>Curry rice with vegetables</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas frescas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>11</b> Coditos carbonara S/H <i>Carbonara Pasta (egg free)</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea salad</i> * Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> Fingers de pollo S/H <i>Chicken fingers (egg free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>12</b> Sopa maravilla S/H <i>Soup (egg free)</i> Ensalada campera S/H* <i>Salad (egg free)</i> * Albóndigas jardinera S/H <i>Meatballs (egg free)</i> Pescado al horno <i>baked fish (egg free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>13</b> Alubias con chorizo <i>White bean with sausages</i> Arroz 3 delicias S/H <i>Three delights rice (egg free)</i> * Pollo pepitoria S/H <i>Pepitoria chicken (egg free)</i> Filete de ternera con verduras <i>Steak beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>14</b> Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Espaguetis S/H al pesto <i>Spaghetti pesto (egg free)</i> * Crujiente de merluza S/H <i>Crispy hake (egg free)</i> * Pizza S/H <i>Pizza (egg free)</i> * Yogurt <i>Yoghurt</i>
81 KCAL, 101,9 G HDC; 27,1 G GRASAS; 40,7 G PROT				
<b>17</b> Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Filetes de pavo a la plancha <i>Grilled turkey steak</i> Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>18</b> Fideuà S/H de verduras <i>Vegetable Fideuà (Egg free)</i> Brócoli gratinado <i>Gratinated broccoli</i> * Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>19</b> Sopa de cocido S/H <i>Soup (egg free)</i> Macarrones S/H gratinados <i>Gratinated Macaroni (egg free)</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pescado empanado <i>Crispy fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>20</b> Arroz a la cubana S/H <i>White rice with tomato (egg free)</i> Judías verdes salteadas <i>Sauteed Green beans</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Lasaña S/H <i>La Lasagna (egg free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> * Merluza al horno <i>Baked hake</i> Filete de pavo con verduras <i>Turkey steak with vegetables</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
801,2 KCAL; 100,1 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40 G PROT				
<b>24</b> Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Medallón de pavo <i>Turkey medallion</i> Merluza a la riojana S/H <i>Riojan-style hake (egg free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>25</b> Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Ensalada campera S/H <i>Salad (egg free)</i> * Pollo al romero <i>Rosemary Chicken</i> Cinta de lomo <i>Pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>26</b> Tallarines S/H con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese (egg free)</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Croquetas de pollo S/H <i>Chicken croquettes (egg free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>27</b> Paella <i>Paella</i> Patatas guisadas con calamar <i>Stewed potatoes with squid</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Ternera en tiras con verduras asadas <i>Beef with grilled vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> Sopa de ave S/H <i>Poultry soup (egg free)</i> Macarrones napolitana S/H <i>Neapolitan macaroni (egg free)</i> * Merluza rebozada S/H <i>Crispy hake (egg free)</i> Alitas de pollo con barbacoa <i>BBQ Chicken wings</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
829,8 KCAL; 103,7 G HDC; 27,6 G GRASAS; 41,4 G PROT				
<b>31</b> Coditos S/H con tomate <i>Pasta with tomato (egg free)</i> Costillas con patatas <i>Ribs with potatoes</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>				
841 KCAL; 115,61 G HDC; 28 G GRASAS; 31,5 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Ensalada de alubias <i>White beans salad</i> *</p> <p>Fingers de pollo S/P <i>Chicken fingers (fish free)</i> Tortilla francesa de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas a la riojana <i>Riojan-style lentils</i> Patatas guisadas con carne <i>Stewed potatoes with beef</i> *</p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed broccoli</i> *</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i> Filete de pavo <i>Turkey steak</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Arroz 3 delicias <i>Three delights rice</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patatas <i>Spanish Omelette</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogur</i></p>
799,4 KCAL; 109,9 G HDC; 26,6 G GRASAS; 29,9 G PROT				
<p><b>10</b></p> <p>Arroz al curry con verduras <i>Curry rice with vegetable</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> *</p> <p>Filete de ternera. <i>Steak beef</i> Salchichas frescas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Coditos carbonara <i>Pasta carbonara</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpeas salad</i> *</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish Omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken Fingers</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa maravilla <i>Soup</i> Ensalada campera S/P* <i>Salad (fish free)</i> *</p> <p>Albóndigas jardinera S/P <i>Meatballs (fish free)</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>Alubias con chorizo <i>White beans with sausages</i> Arroz 3 delicias <i>Three delights rice</i> *</p> <p>Pollo en pepitoria <i>Pepitoria chicken</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Espaguetis al pesto <i>Spaghetti pesto</i> *</p> <p>Filete de pollo a la plancha <i>Grilled steak</i> Pizza S/P <i>Pizza (fish free)</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogur</i></p>
81 KCAL; 101,9 G HDC; 27,1 G GRASAS; 40,7 G PROT				
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese cream</i> *</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetable fajitas</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuà de verduras <i>Vegetable Fideuà</i> Brócoli gratinado <i>Gratinated broccoli</i> *</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> Tortilla francesa de calabacín y queso <i>Omelette with zucchini and cheese</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Macarrones gratinados <i>Grilled Macaroni</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz a la cubana <i>White rice with tomato</i> Judías verdes salteadas <i>Sautéed green beans</i> *</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> Lasaña S/P <i>La lasagna (fish free)</i> Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils</i> Ensalada César S/P <i>Caesar salad (fish free)</i> *</p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> San Jacobo <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> *</p> <p>Yogurt</p>
801,2 KCAL; 100,1 G HDC; 26,7 G GRASAS; 40 G PROT				
<p><b>24</b></p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> *</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Medallón de pavo <i>Turkey medallion</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Ensalada campera S/P <i>Salad (fish free)</i> *</p> <p>Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo <i>Pork loin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i> Croquetas de pollo <i>Chicken croquettes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella <i>Paella</i> Patatas guisadas con calamar <i>Stewed potatoes with squid</i> *</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i> Huevos rellenos S/P <i>Stuffed eggs (fish free)</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Macarrones napolitana <i>Neapolitan macaroni</i> *</p> <p>Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> Alitas de pollo con barbacoa <i>BBQ chicken wings</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogur</i></p>
829,8 KCAL; 103,7 G HDC; 27,6 G GRASAS; 41,4 G PROT				
<p><b>31</b></p> <p>Coditos con tomate <i>Pasta with tomato</i> Costillas con patatas <i>Ribs with potatoes</i> *</p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>				
841 KCAL; 115,61 G HDC; 28 G GRASAS; 31,5 G PROT				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
3	4 Cuscus de brócoli y coliflor <i>Broccoli and cauliflower couscous</i> * Brochetas de tacos de pavo con curry <i>Turkey skewers with curry</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Palitos de zanahoria, calabacín y boniato al horno <i>Baked carrot, zucchini, and sweet potato sticks</i> * Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Verduras asadas al horno con patata panadera <i>Oven-roasted vegetables with potato slices</i> * Calamares a la plancha con salteado de guisantes <i>Grilled squid with sautéed peas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Sticks de zanahoria con hummus de legumbre <i>Carrot sticks with legume hummus</i> * Fajitas rellenas de pisto y huevo duro <i>Ratatouille and boiled egg fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
10 Crema de verduras <i>Vegetables Cream</i> * Sepia a la plancha con salsa verde <i>Grilled cuttlefish with green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Corazones de alcachofa al horno <i>Baked artichoke hearts</i> * Lubina al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Hervido valenciano <i>Valencian-style boiled vegetables</i> * Tortilla francesa de champiñones y queso <i>Mushrooms and cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Ensalada completa con dados de aguacate, maíz dulce y queso <i>Salad with avocado, sweet corn and cheese</i> * Caballa con horno con pisto <i>Baked mackerel with ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Minipizzas de bases de calabacín y berenjena con tomate, orégano y queso rallado <i>Mini pizzas with zucchini and eggplant base, topped with tomato, oregano, and grated cheese</i> * Hamburguesa de pollo o pavo a la plancha con tomate <i>Grilled chicken/turkey hamburger with tomato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
650 KCAL; 89,3 G HDC; 21,6 G GRASAS; 24,3 G PROT				
17 Judías verdes hervidas con salsa de tomate natural <i>Boiled green beans with natural tomato sauce</i> * Merluza asada al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Champiñones rellenos de taquitos de jamón serrano <i>Stuffed mushrooms with ham</i> * Lomo a las finas hierbas <i>Herb-seasoned pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Pasta de legumbre acompañada de salteado de verduras <i>Legume-based pasta with sautéed vegetables</i> * Mejillones con limón <i>Mussels with lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Espárragos a la plancha <i>Grilled asparagus</i> * Tortilla de patatas con ensalada de pepino <i>Spanish omelette with cucumber salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Wraps rellenos de canónigos, tomate, zanahoria rallada, pimiento asado, salmón ahumado y queso feta <i>Wraps filled with lamb's lettuce, tomato, carrots, salmon and feta cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
674 KCAL; 92,6 G HDC; 22,4 G GRASAS; 25,2 G PROT				
24 Guisantes salteados con cebolla <i>Sautéed peas with onion</i> * Dorada al horno con sticks de boniato <i>Oven-baked gilthead bream with sweet potato sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Aguacates rellenos de verduras <i>Avocado stuffed with vegetables</i> * Huevos revueltos con jamón serrano <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Ensalada de tomate, aceitunas, cebolla y queso feta <i>Tomato, olives, onion and feta cheese salad</i> * Muslo de pollo deshuesado a la plancha <i>Grilled chicken thigh</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Crema de champiñones <i>Mushrooms cream</i> * Sardinias asadas con uvas <i>Grilled sardines with grapes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Endivias rellenas de pimientos asados y queso feta <i>Endives stuffed with roasted peppers and feta cheese</i> * Tortilla de calabacín y perejil <i>Zucchini and parsley omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
689 KCAL; 94,7 G HDC; 22,9 G GRASAS; 25,8 G PROT				
31 Ensalada de tomate con aceitunas negras, alcaparras, orégano y queso feta <i>Tomato salad with dark olives, oregano and feta cheese.</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>				

\* Menú libre de aceite de palma.

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

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

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 <p>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**