

LUNCH MENU

APRIL

A healthy diet must combine...



Early Years
(1-2-3 year-olds):
Breakfast: a glass of milk
and cookies.

Mid-afternoon snack:
liquid yogurt or portion
of fruit.

Afternoon snack:
sandwich and juice.

Early Years (4-5 year-olds):

Breakfast: a glass of milk
and cookies.

Afternoon snack:
sandwich and juice.

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

2 portions: Lean meat, fish, eggs,
pulses and nuts

Daily consumption

2-4 portions:
Milk, yogurt and cheese

3-5 portions
Preferably olive oil

2 portions:
Greens and vegetables

>3 portions
Vegetables, fruits

**HUERTA
de
CARABAÑA**

Fruits, greens and vegetables
served by Huerta de Carabaña

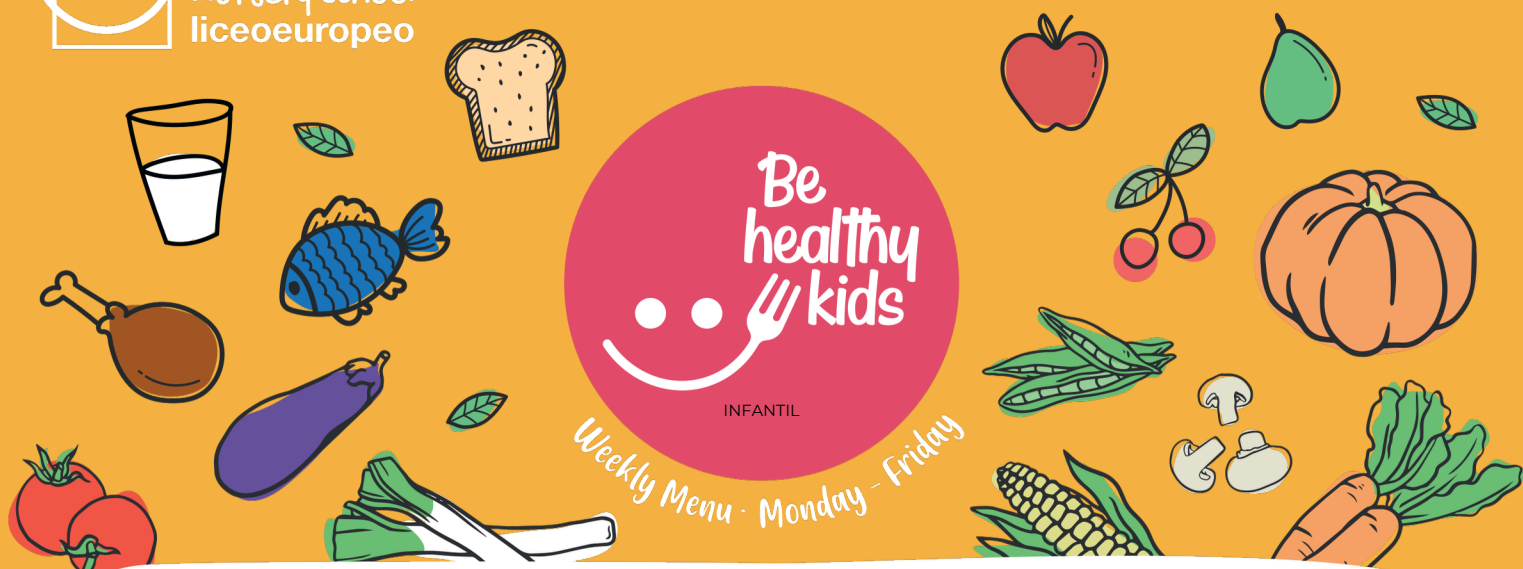
4-6 portions
Bread, cereals, rice,
pasta, potatoes

SPORT + WATER



International
Nursery School
liceoeuropeo

APRIL



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

Monday / Lunes

1 Tuesday / Martes

Zucchini cream / Crema de calabacín

Ham croquettes / Croquetas de jamón

Seasonal fruit / Fruta de temporada

2 Wednesday / Miércoles

Sauteed green beans / Judías verdes rehogadas

Rosemary Chicken / Pollo al romero

Seasonal fruit / Fruta de temporada

3 Thursday / Jueves

Soup / Sopa de cocido

Stew / Cocido completo

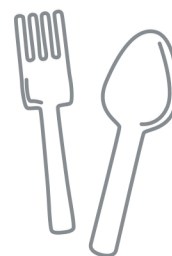
Seasonal fruit / Fruta de temporada

4 Friday / Viernes

White rice with tomato sauce / Arroz con tomate

Pomodoro hake / Merluza al pomodoro

Yogur / Yogur

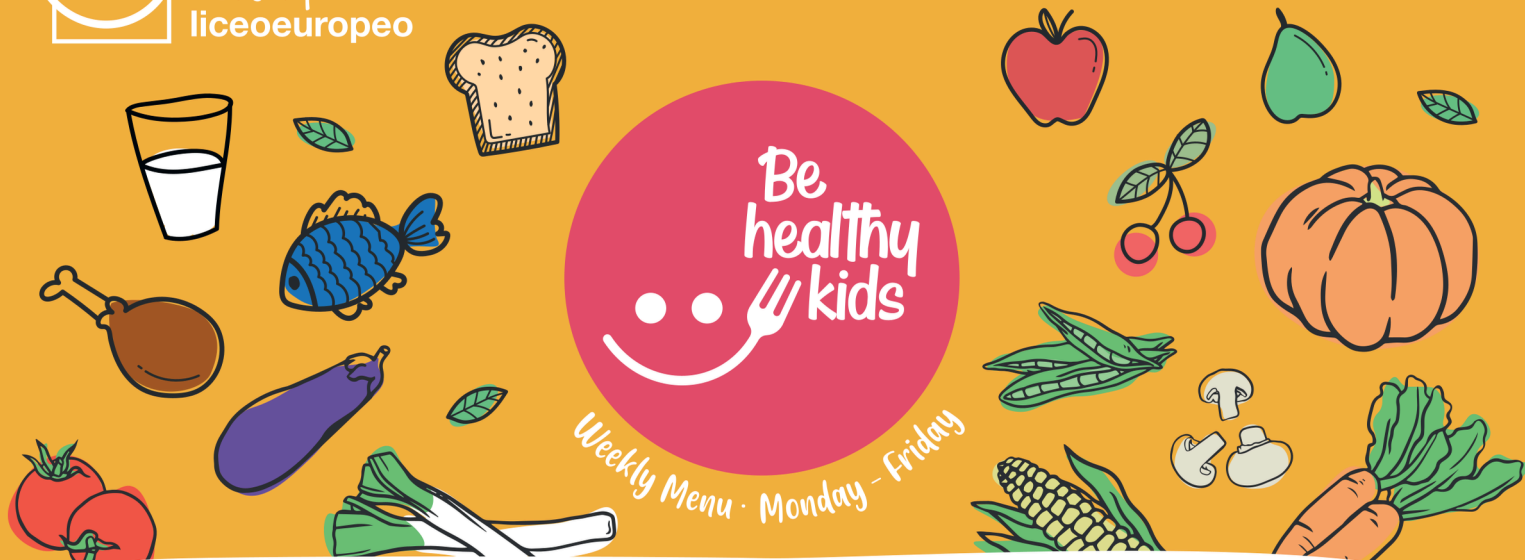


*Resumen Diario: 629.5 KCAL, 86.5 G HDC; 20.9 G GRASAS; 23.6 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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



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

7 Monday / Lunes

Lentils / Lentejas guisadas

Hamburger / Hamburguesa a la plancha

Seasonal fruit / Fruta de temporada

8 Tuesday / Martes

Vegetables cream / Puré de verduras

Spanish Omelette / Tortilla de patatas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

9 Wednesday / Miércoles

Fideuà / Fideuà

Lean Stew / Magro estofado

Seasonal fruit / Fruta de temporada

10 Thursday / Jueves

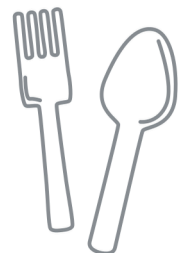
Pasta with tomato and cheese / Coditos con tomate y queso

Andalusian-style fish / Pescado a la andaluza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

11 Friday / Viernes

DÍA NO LECTIVO



*Resumen Diario: 632.2 KCAL; 86.9 G HDC; 21 G GRASAS; 23.7 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

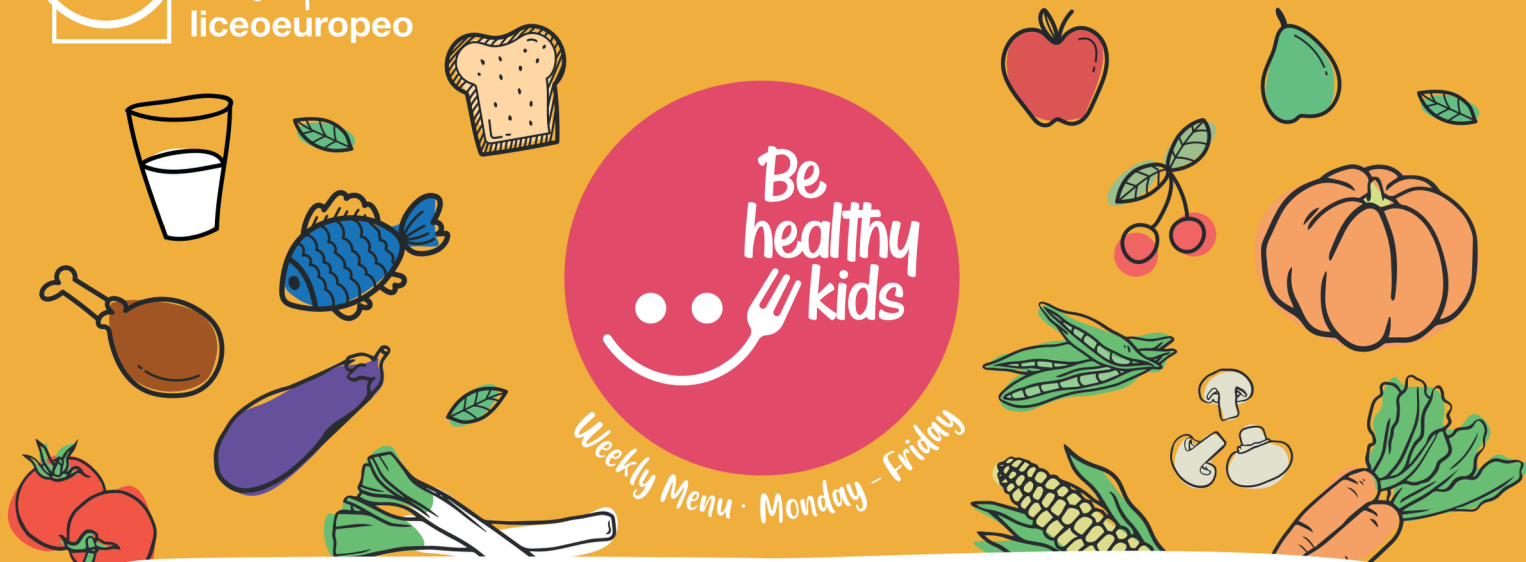
* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

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



International
Nursery School
liceoeuropeo

APRIL



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

14 Monday / Lunes

DÍA NO LECTIVO

15 Tuesday / Martes

DÍA NO LECTIVO

16 Wednesday / Miércoles

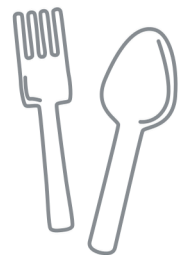
DÍA NO LECTIVO

17 Thursday / Jueves

DÍA NO LECTIVO

18 Friday / Viernes

DÍA NO LECTIVO



*Resumen Diario: KCAL; HDC; GRASAS; PROT

* Menú libre de aceite de palma.

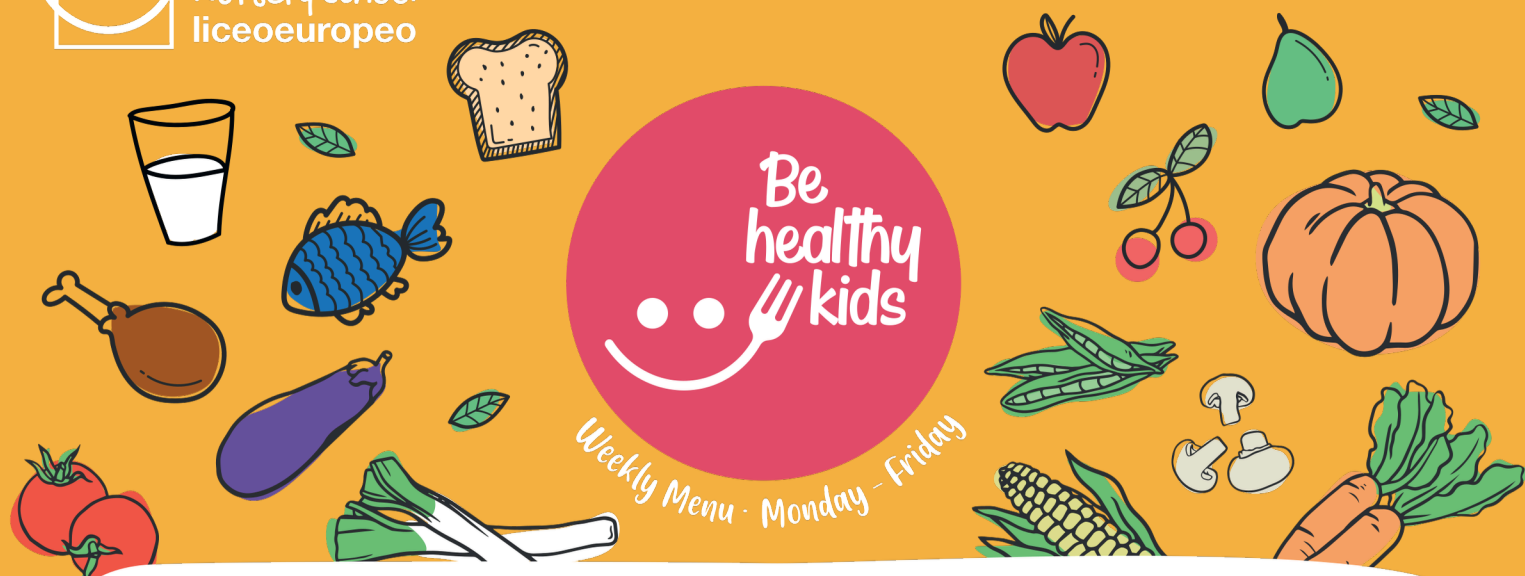
* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

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



International
Nursery School
liceoeuropeo

APRIL



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

21 Monday / Lunes

DÍA NO LECTIVO

22 Tuesday / Martes

Lentils / Lentejas con chorizo

Meatballs / Albóndigas en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

23 Wednesday / Miércoles

Pasta bolognese / Macarrones boloñesa

Roasted chicken / Pollo asado

Seasonal fruit / Fruta de temporada

24 Thursday / Jueves

Soup / Sopa de cocido

Stew / Cocido completo

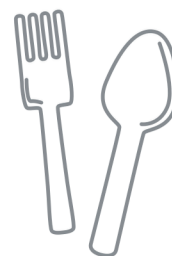
Seasonal fruit / Fruta de temporada

25 Friday / Viernes

Zucchini cream / Puré de calabacín

Hake sticks / Varitas de merluza

Yogur / Yogur



*Resumen Diario: 636.7 KCAL; 87.5 G HDC; 21.2 G GRASAS; 23.8 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

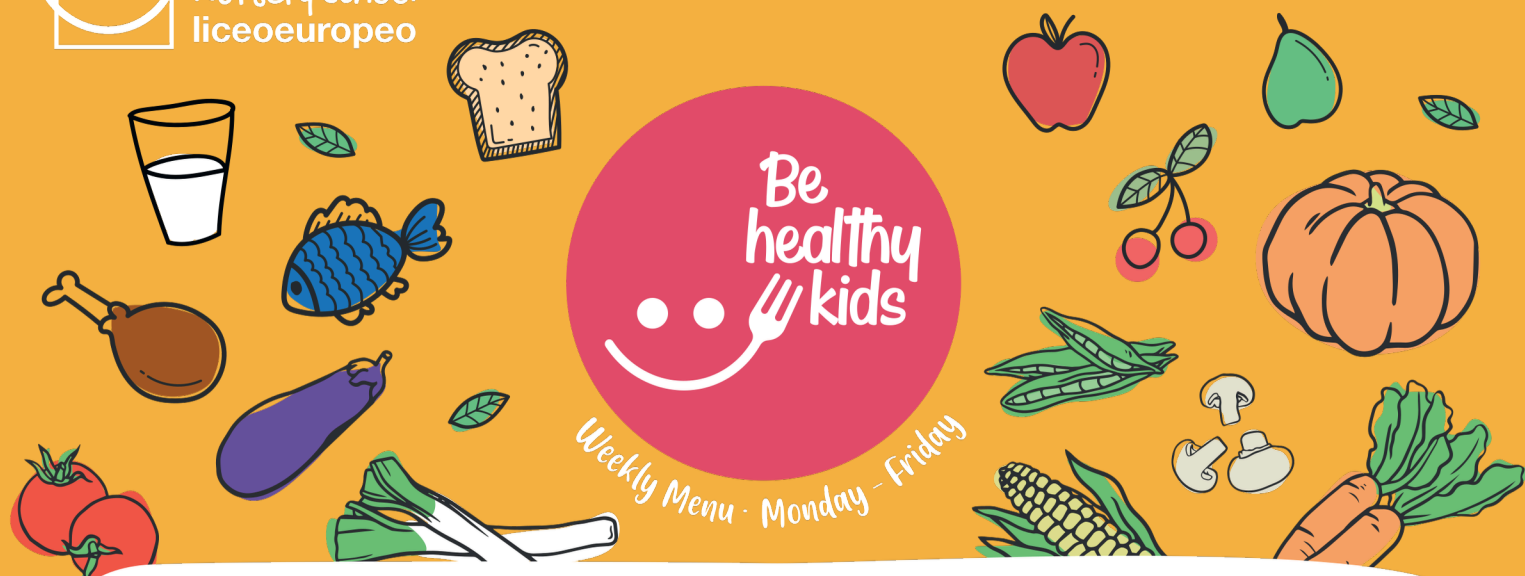
* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

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



International
Nursery School
liceoeuropeo

APRIL



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

28 Monday / Lunes

Pumpkin cream / Crema de calabaza
Spanish Omelette / Tortilla de patatas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

29 Tuesday / Martes

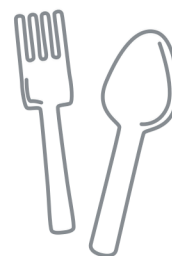
White rice with tomato sauce / Arroz a la cubana
Baked fish / Pescado al horno
Seasonal fruit / Fruta de temporada

30 Wednesday / Miércoles

Andalusian picadillo soup / Sopa de picadillo
Hamburger / Filete ruso
Seasonal fruit / Fruta de temporada

Thursday / Jueves

Friday / Viernes



*Resumen Diario: 634 KCAL; 87.1 G HDC; 21.1 G GRASAS; 23.7 G PROT

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
	1 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> * Croquetas de jamón S/G <i>Ham croquettes</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta S/G carbonara <i>Carbonara pasta</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa S/G de cocido <i>Soup (Gluten free)</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas S/G de carne y verduras <i>Gluten free Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz con tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> * Merluza al pomodoro <i>Pomodoro hake</i> Cinta de lomo adobada S/G a la plancha <i>Grilled marinated pork loin (Gluten Free)</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
7 Lentejas S/G guisadas <i>Gluten free lentils</i> Espinacas con bechamel S/G // queso <i>Gluten free spinach with bechamel</i> * Hamburguesa S/G a la plancha <i>Gluten free hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ensalada César S/G <i>Gluten free Caesar salad</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Fideuà S/G (Gluten) free Fideuà <i>Panache de verduras</i> <i>Vegetables stew</i> * Magro estofado <i>Lean stew</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Cuditos S/G con tomate y queso <i>Pasta with tomato & Cheese</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> * Pescado a la andaluza S/G <i>Andalusian-style fish (gluten free)</i> // Pescado al horno Lomo asado a la mostaza y miel S/G <i>Roasted pork loin with mustard and honey (Gluten free)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 DÍA NO LECTIVO
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
14 DÍA NO LECTIVO	15 DÍA NO LECTIVO	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA NO LECTIVO	18 DÍA NO LECTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Lentejas S/G con chorizo <i>Lentils stew with sausages</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas en salsa S/G <i>Meatballs (gluten free)</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Macarrones S/G con boloñesa <i>Pasta bolognese (Gluten free)</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Merluza a la riojana S/G <i>Riojan-style Hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa S/G de cocido <i>Gluten free soup</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed Broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> * Pescado rebozado S/G <i>Gluten free crispy fish</i> Pizzeta S/G <i>Gluten free pizzeta</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
28 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta S/G al ajillo <i>Gluten free garlic pasta</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fingers de pollo S/G <i>(Gluten free chicken fingers)</i> // Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Lasaña S/G <i>Gluten free La Lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Sopa de picadillo S/G <i>Gluten free Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Filete ruso S/G <i>Gluten free hamburger</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
830,6 KCAL; 114,2 G HDC; 27,6 G GRASAS; 31,1 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
	1 Crema de calabacín Zucchini cream Arroz cantonés Cantonese rice * Filete de pavo a la plancha Grilled Turkey Fillet Tortilla francesa Omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	2 Judías verdes rehogadas Sauteed green beans Pasta con tomate Pasta with tomato sauce * Pollo al romero Rosemary chicken Pescado al horno con pimientos Baked fish with peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	3 Sopa de cocido Soup Ensalada campera Salad * Cocido completo Stew Fajitas de carne y verduras S/L Lactose free Meat and vegetable fajitas * Fruta de temporada Seasonal fruit	4 Arroz con tomate White riche with tomato sauce Acelgas rehogadas Sauteed Swiss chard * Merluza al ajillo Garlic hake Cinta de lomo adobada a la plancha Grilled marinated pork loin * Fruta de temporada Seasonal fruit
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.3 G PROT				
7 Lentejas guisadas Lentils Espinacas rehogadas con cebolla Sauteed spinachs with onion * Hamburguesa a la plancha Hamburger Huevos revueltos con morcilla Scrambled eggs with black pudding * Fruta de temporada Seasonal fruit	8 Puré de verduras Vegetable cream Ensalada César S/L Lactose free Caesar salad * Tortilla de patatas Spanish omelette Salmón al horno Grilled salmon * Fruta de temporada Seasonal fruit	9 Fideuà Fideuà Panache de verduras Vegetable stew * Magro estofado Lean stew Filetes de ternera con verduras salteadas Beef steak with sauteed vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	10 Coditos con tomate Pasta with tomato sauce Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid * Pescado a la andaluza Andalusian-style fish Lomo asado a la mostaza y miel Roasted pork loin with mustard and honey * Fruta de temporada Seasonal fruit	11 DÍA NO LECTIVO
816.7 KCAL, 112.3 G HDC; 27.2 G GRASAS; 30.6 G PROT				
14 DÍA NO LECTIVO	15 DÍA NO LECTIVO	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA NO LECTIVO	18 DÍA NO LECTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Lentejas con chorizo Lentils stew Ensalada mixta Mixed salad * Albóndigas en salsa Meatballs Filetes de ternera con verduras salteadas Beef steak with sauteed vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	23 Macarrones boloñesa Pasata bolognese Judías verdes Green beans * Pollo asado Roasted chicken Merluza a la riojana Riojan-style hake * Fruta de temporada Seasonal fruit	24 Sopa de cocido Soup Brócoli rehogado Sauteed Broccoli * Cocido completo Stew Tortilla francesa Omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	25 Puré de calabacín Zucchini cream Paella Paella * Varitas de merluza Hake sticks Pizza S/L Lactose free pizza * Fruta de temporada Seasonal fruit
819 KCAL; 112.6 G HDC; 21.2 G GRASAS; 23.8 G PROT				
28 Crema de calabaza Pumpkin cream Pasta al ajillo Garlic pasta * Tortilla de patatas Spanish omelette Fingers de pollo Chicken fingers * Fruta de temporada Seasonal fruit	29 Arroz a la cubana Andalusian picadillo soup Coliflor a la gallega Galician-style cauliflower * Pescado al horno Baked fish Filetes de pollo Chicken fillet * Fruta de temporada Seasonal fruit	30 Sopa de picadillo Andalusian picadillo soup Ensalada campera Salad * Filete ruso Hamburger Filetes de ternera con verduras salteadas Steak beef with sauteed vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit		
830.6 KCAL; 114.2 G HDC; 27.6 G GRASAS; 31.1 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

* 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
	1 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Croquetas de pollo S/P/P <i>Chicken croquettes (fish free)</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta carbonara <i>Carbonara pasta</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Huevos revueltos con queso <i>Scrambled eggs with cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera S/P <i>(Fish free) salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Cinta de lomo adobada a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
7 Lentejas guisadas <i>Lentils</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ensalada César S/P <i>(Fish free) Caesar salad</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Medallón de pavo <i>Turkey Medallion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Fideuà de verduras <i>Fideuà with vegetables</i> Panache de verduras <i>Vegetables stew</i> * Magro estofado <i>Lean stew</i> San Jacobo <i>Ham sliced stuffed with cheese and fried</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Coditos con tomate y queso <i>Pasta with tomato & cheese</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> * Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Lomo asado a la mostaza y miel <i>Roasted pork loin with mustard and homey</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 DÍA NO LECTIVO
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
14 DÍA NO LECTIVO	15 DÍA NO LECTIVO	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA NO LECTIVO	18 DÍA NO LECTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Lentejas con chorizo <i>Lentils stew</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Macarrones boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Judías verdes <i>Sauteed green beans</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> * Filete de pollo en salsa <i>Chicken fillet</i> Pizza S/P <i>(Fish free) pizza</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
28 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta al ajillo <i>Garlic Pasta</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Filetes de pollo <i>Chicken fillet</i> Lasaña <i>La lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Sopa de picadillo <i>(Fish free) Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera S/P <i>(Fish free) salad</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Huevos revueltos con queso. <i>Scrambled eggs with cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
830,6 KCAL; 114,2 G HDC; 27,6 G GRASAS; 31,1 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

L	M	X	J	V
	1 Espinacas rehogadas con queso feta, pasas y piñones <i>Sautéed spinach with feta cheese, raisins, and pine nuts</i> * Salmón al horno con patata panadera <i>Baked salmon with pan-fried potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Empanadillas rellenas de pisto y aceitunas <i>Pastry pockets stuffed with ratatouille and olives</i> * Huevos rellenos de lechuga y dados de aguacate <i>Boiled eggs stuffed with lettuce and avocado</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Crema de espárragos <i>Sparragus cream</i> * Lubina a la plancha con chips de boniato <i>Grilled cod with sweet potato chips</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Guisantes salteados con verduras <i>Sautéed peas with vegetables</i> * Brochetas de pollo con tomates cherry <i>Chicken skewers with cherry tomatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
625 KCAL; 85.9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23.4 G PROT				
7 Mix de verduras a la plancha <i>Grilled mixed vegetables</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Hervido valenciano <i>Valencian boiled vegetables</i> * Chuletas de pavo al ajillo con patata asada <i>Turkey chops with garlic and roasted potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa juliana con fideos de legumbres <i>Julienne soup with legume noodles</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sticks de zanahoria con hummus de garbanzo <i>Carrot sticks with chickpea hummus</i> * Bacalao al pilpil <i>Cod in pilpil sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 DÍA NO LECTIVO
641 KCAL; 88.1 G HDC; 21,3 G GRASAS; 24 G PROT				
14 DÍA NO LECTIVO	15 DÍA NO LECTIVO	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA NO LECTIVO	18 DÍA NO LECTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Fajitas rellenas de espinacas, manzana asada y queso feta <i>Fajitas stuffed with spinachs, roasted apple and feta cheese</i> * Muslo de pollo deshuesado a la plancha <i>Grilled boneless chicken thigh</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Ensalada completa con dados de aguacate y queso fresco <i>Complete salad with avocado cubes and fresh cheese</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Caballa al horno <i>Baked Mackerel</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Ensalada variada <i>Mixed salad</i> * Berenjenas rellenas de verduras <i>Eggplant stuffed with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
631 KCAL; 86.7 G HDC; 21 G GRASAS; 23,6 G PROT				
28 Ensalada de tomate con aceitunas, queso fresco y orégano <i>Tomato salad with olives, fresh cheese and oregano</i> * Dorada a la plancha con sticks de boniato <i>Grilled gilthead with sweet potato sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Crema de verduras con base de boniato <i>Vegetables cream with sweet potato</i> * Chuletas de pavo al ajillo <i>Turkey chops with garlic</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Mix de verduras al horno con patata panadera <i>Mix baked vegetables with pan-fried potatoes</i> * Huevos revueltos con cebolla pochada <i>Scrambled eggs with poached onion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
603 KCAL; 82.9 G HDC; 20.1 G GRASAS; 22.6 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.

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 Cereales y derivados	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)	Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 Frutas, hortalizas y verduras	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)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 Lácteos	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)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Carnes, pescados, marisco y huevos	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	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Aceites, grasas y dulces	Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (manteca, mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Alimentos energéticos

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**