

MENÚ COMEDOR

APRIL

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
	1 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Judías verdes rehogadas <i>Sauteed greens beans</i> Pasta carbonara <i>Carbonara Pasta</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Peppers stuffed with cod</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas de carne y verduras <i>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 a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Yogurt <i>Yogur</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>Spinach with bechamel</i> * Hamburguesa a la plancha <i>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>Vegetable cream</i> Ensalada César <i>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 <i>Fideuà</i> Panache de verduras <i>Vegetable stew</i> * Magro estodado <i>Lean stew</i> San Jacobo <i>Ham slices 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> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Lomo asado a la mostaza y miel <i>Roasted pork loin with mustard and honey</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
14 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>	15 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>	16 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>	17 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>	18 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>
21 <p style="text-align: center; color: #00A69A;">DÍA NO LECTIVO</p>	22 Lentejas con chorizo <i>Lentils stew</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs</i> Flamenquines de jamón y queso <i>Ham & Cheese flamenquines</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Macarrones con boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Merluza a la riojana <i>Riojan style Hake</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> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Pizza <i>Pizza</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 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> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Lasaña <i>La Lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Sopa de picadillo <i>Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed 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
	<p>1</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> *</p> <p>Croquetas de jamón S/G <i>Ham croquettes</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta S/G carbonara <i>Carbonara pasta</i> *</p> <p>Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Sopa S/G de cocido <i>Soup (Gluten free)</i> Ensalada campera <i>Salad</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas S/G de carne y verduras <i>Gluten free Meat and vegetable fajitas</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> *</p> <p>Merluza al pomodoro <i>Pomodoro hake</i> Cinta de lomo adobada S/G a la plancha <i>Grilled marinated pork loin (Gluten Free)</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogur</i></p>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
<p>7</p> <p>Lentejas S/G guisadas <i>Gluten free lentils</i> Espinacas con bechamel S/G // queso <i>Gluten free spinach with bechamel</i> *</p> <p>Hamburguesa S/G a la plancha <i>Gluten free hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ensalada César S/G <i>Gluten free Caesar salad</i> *</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Fideuà S/G (Gluten) free Fideuà Panache de verduras <i>Vegetables stew</i> *</p> <p>Magro estodado <i>Lean stew</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Coditos S/G con tomate y queso <i>Pasta with tomato & Cheese</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> *</p> <p>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> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
<p>14</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
<p>21</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>22</p> <p>Lentejas S/G con chorizo <i>Lentils stew with sausages</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Albóndigas en salsa S/G <i>Meatballs (gluten free)</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef steak</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Macarrones S/G con boloñesa <i>Pasta bolognese (Gluten free)</i> Judías verdes <i>Green beans</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Merluza a la riojana S/G <i>Riojan-style Hake</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Sopa S/G de cocido <i>Gluten free soup</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed Broccoli</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> *</p> <p>Pescado rebozado S//G <i>Gluten free crispy fish</i> Pizzeta S/G <i>Gluten free pizzeta</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogur</i></p>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<p>28</p> <p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta S/G al ajillo <i>Gluten free garlic pasta</i> *</p> <p>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> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> *</p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i> Lasaña S/G <i>Gluten free La Lasagna</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Sopa de picadillo S/G <i>Gluten free Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> *</p> <p>Filete ruso S/G <i>Gluten free hamburger</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
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
	<p>1</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> *</p> <p>Filete de pavo a la plancha <i>Grilled Turkey Fillet</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> *</p> <p>Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas de carne y verduras S/L <i>Lactose free Meat and vegetable fajitas</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> *</p> <p>Merluza al ajillo <i>Garlic hake</i> Cinta de lomo adobada a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
<p>7</p> <p>Lentejas guisadas <i>Lentils</i> Espinacas rehogadas con cebolla <i>Sauteed spinachs with onion</i> *</p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Ensalada César S/L <i>Lactose free Caesar salad</i> *</p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Salmón al horno <i>Grilled salmon</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Fideuà <i>Fideuà</i> Panache de verduras <i>Vegetable stew</i> *</p> <p>Magro estofado <i>Lean stew</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Coditos con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> *</p> <p>Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Lomo asado a la mostaza y miel <i>Roasted pork loin with mustard and honey</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
<p>14</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
<p>21</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con chorizo <i>Lentils stew</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Macarrones boloñesa <i>Pasata bolognese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed Broccoli</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> *</p> <p>Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Pizza S/L <i>Lactose free pizza</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<p>28</p> <p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta al ajillo <i>Garlic pasta</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>29</p> <p>Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> *</p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i> Filetes de pollo <i>Chicken fillet</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Sopa de picadillo <i>Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> *</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Steak beef with sauteed vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
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
	<p>1 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Filete de pavo a la plancha <i>Turkey fillet</i> Pescado al horno <i>Roasted fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2 Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta carbonara S/H <i>Egg free 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></p>	<p>3 Sopa de cocido S/H <i>Egg free soup</i> Ensalada campera S/H <i>Egg free salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & Vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>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 a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Yogurt <i>Yogurt</i></p>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
<p>7 Lentejas guisadas <i>Lentils</i> Espinacas con bechamel S/H <i>Egg free Spinachs with bechamel</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled Hamburger</i> Pescado con patatas <i>Fish w/ fries</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8 Puré de verduras <i>Vegetable cream</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Medallón de pavo <i>Turkey Medallion</i> Salmón al horno <i>Roasted Salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9 Fideuà S/H <i>Egg free Fideuà</i> Panache de verduras <i>Vegetables stew</i> * Magro estodado <i>Lean stew</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef Steak with sauteed vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10 Coditos S/H con tomate y queso <i>Egg free pasta with tomato & cheese</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> * Pescado a la andaluza S/H <i>Andalusian-style fish</i> Lomo asado a la mostaza y miel <i>Roasted pork loin with mustard and honey</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
<p>21</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>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></p>	<p>23 Macarrones S/H con boloñesa <i>Egg free pasta Bolognese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24 Sopa de cocido S/H <i>Soup (egg free)</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25 Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> * Varitas de merluza S/H <i>Hake sticks</i> Pizza <i>Pizza</i> * Yogurt <i>Yogurt</i></p>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<p>28 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta S/H al ajillo <i>Egg free garlic pasta</i> * Tiras de ternera con cebolla <i>Beef sticks with onion</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>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>Roasted fish</i> Filetes de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30 Sopa S/H de picadillo <i>(Egg free) Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera S/H <i>(Egg free salad)</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
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
	<p>1</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> *</p> <p>Croquetas de pollo S//P <i>Chicken croquettes (fish free)</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i> Pasta carbonara <i>Carbonara pasta</i> *</p> <p>Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Huevos revueltos con queso <i>Scrambled eggs with cheese</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera S/P <i>(Fish free) salad</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sauteed Swiss chard</i> *</p> <p>Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Cinta de lomo adobada a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogurt</i></p>
837,2 KCAL; 115 G HDC; 27,9 G GRASAS; 31,3 G PROT				
<p>7</p> <p>Lentejas guisadas <i>Lentils</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> *</p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ensalada César S/P <i>(Fish free) Caesar salad</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>9</p> <p>Fideuà de verduras <i>Fideuà with vegetables</i> Panache de verduras <i>Vegetables stew</i> *</p> <p>Magro estofado <i>Lean stew</i> San Jacobo <i>Ham sliced stuffed with cheese and fried</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Coditos con tomate y queso <i>Pasta with tomato & cheese</i> Patatas guisadas con calamares <i>Stewed potatoes with squid</i> *</p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Lomo asado a la mostaza y miel <i>Roasted pork loin with mustard and honey</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
816,7 KCAL; 112,3 G HDC; 27,2 G GRASAS; 30,6 G PROT				
<p>14</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
<p>21</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con chorizo <i>Lentils stew</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs</i> Filetes de ternera con verduras salteadas <i>Beef steak with sauteed vegetables</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Macarrones boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Judías verdes <i>Sauteed green beans</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken.</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli rehogado <i>Sauteed broccoli</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Paella <i>Paella</i> *</p> <p>Filete de pollo en salsa <i>Chicken fillet</i> Pizza S/P <i>(Fish free) pizza</i> *</p> <p>Yogurt <i>Yogurt</i></p>
819 KCAL; 112,6 G HDC; 21,2 G GRASAS; 23,8 G PROT				
<p>28</p> <p>Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Pasta al ajillo <i>Garlic Pasta</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>29</p> <p>Arroz a la cubana <i>White rice with tomato sauce</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> *</p> <p>Filetes de pollo <i>Chicken fillet</i> Lasaña <i>La lasagna</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Sopa de picadillo <i>(Fish free) Andalusian picadillo soup</i> Ensalada campera S/P <i>(Fish free) salad</i> *</p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i> Huevos revueltos con queso. <i>Scrambled eggs with cheese</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
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
	<p>1</p> <p>Espinacas rehogadas con queso feta, pasas y piñones <i>Sautéed spinach with feta cheese, raisins, and pine nuts</i></p> <p>Salmón al horno con patata panadera <i>Baked salmon with pan-fried potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2</p> <p>Empanadillas rellenas de pisto y aceitunas <i>Pastry pockets stuffed with ratatouille and olives</i></p> <p>Huevos rellenos de lechuga y dados de aguacate <i>Boiled eggs stuffed with lettuce and avocado</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Crema de espárragos <i>Sparragus cream</i></p> <p>Lubina a la plancha con chips de boniato <i>Grilled cod with sweet potato chips</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Guisantes salteados con verduras <i>Sautéed peas with vegetables</i></p> <p>Brochetas de pollo con tomates cherry <i>Chicken skewers with cherry tomatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
625 KCAL; 85,9 G HDC; 20,8 G GRASAS; 23,4 G PROT				
<p>7</p> <p>Mix de verduras a la plancha <i>Grilled mixed vegetables</i></p> <p>Pescado al horno <i>Baked fish</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Hervido valenciano <i>Valencian boiled vegetables</i></p> <p>Chuletas de pavo al ajillo con patata asada <i>Turkey chops with garlic and roasted potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Sopa juliana con fideos de legumbres <i>Julienne soup with legume noodles</i></p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Sticks de zanahoria con hummus de garbanzo <i>Carrot sticks with chickpea hummus</i></p> <p>Bacalao al pilpil <i>Cod in pilpil sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
641 KCAL; 88,1 G HDC; 21,3 G GRASAS; 24 G PROT				
<p>14</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>
<p>21</p> <p style="text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p>	<p>22</p> <p>Fajitas rellenas de espinacas, manzana asada y queso feta <i>Fajitas stuffed with spinachs, roasted apple and feta cheese</i></p> <p>Muslo de pollo deshuesado a la plancha <i>Grilled boneless chicken thigh</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa con dados de aguacate y queso fresco <i>Complete salad with avocado cubes and fresh cheese</i></p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras <i>Vegetables cream</i></p> <p>Caballa al horno <i>Baked Mackerel</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Ensalada variada <i>Mixed salad</i></p> <p>Berenjenas rellenas de verduras <i>Eggplant stuffed with vegetables</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
631 KCAL; 86,7 G HDC; 21 G GRASAS; 23,6 G PROT				
<p>28</p> <p>Ensalada de tomate con aceitunas, queso fresco y orégano <i>Tomato salad with olives, fresh cheese and oregano</i></p> <p>Dorada a la plancha con sticks de boniato <i>Grilled gilthead with sweet potato sticks</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras con base de boniato <i>Vegetables cream with sweet potato</i></p> <p>Chuletas de pavo al ajillo <i>Turkey chops with garlic</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Mix de verduras al horno con patata panadera <i>Mix baked vegetables with pan-fried potatoes</i></p> <p>Huevos revueltos con cebolla pochada <i>Scrambled eggs with poached onion</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>		
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 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**