

MENÚ COMEDOR

JUNIO

Una buena alimentación debe combinar...



Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

Consumo diario

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

3-5 Raciones Preferiblemente aceite de oliva

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

>3 Raciones
Verdura, frutas

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

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



**HUERTA
de
CARABAÑA**

Frutas, verduras y hortalizas
servidas por Huerta de Carabaña

DEPORTE + AGUA

L	M	X	J	V
2 Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Berenjenas rellenas <i>Stuffed Eggplants</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> Arroz tres delicias <i>Three-delights fried rice</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Lentejas estofadas <i>Lentils stewed</i> Fideua de verduras <i>Fideua with vegetables</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Pimientos rellenos de bacalao <i>Peppers stuffed with cod</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Ensalada de quinoa <i>Quinoa salad</i> * Filete ruso con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Crema de zanahoria y calabaza <i>Carrots & pumpkin cream</i> Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Pizza <i>Pizza</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
848.4 KCAL; 116.6 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.8 G PROT				
9 Pasta boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style Cauliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Alubias estofadas <i>Stewed whitebeans</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled Pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & Vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Paella <i>Paella</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Yogurt <i>Yogur</i>
846.6 KCAL; 116.4 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.7 G PROT				
16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils stewed</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Flamenquines <i>Flamenquines</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Ham croquettes</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed Peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20
869.7 KCAL; 95.6 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.6 G PROT				
23	24	25	26	27
660.8 KCAL; 91.1 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT				
30				
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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
2 Macarrones con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Berenjenas rellenas S/G <i>Gluten-free stuffed eggplants</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Arroz tres delicias <i>Three-delights fried rice</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Lentejas estofadas S/G <i>Gluten-free lentils stewed</i> Fideua de verduras S/G <i>Gluten-free Fideua</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Bacalao al horno con pimientos <i>Baked cod with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Ensalada de quinoa <i>Quinoa salad</i> * Filete ruso S/G <i>Hamburger (gluten-free)</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Crema de zanahoria y calabaza <i>Carrots and pumpkin cream</i> Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i> * Varitas de merluza S/G <i>Gluten-free hake sticks</i> Pizza <i>Pizza</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
848.4 KCAL; 116.6 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.8 G PROT				
9 Pasta boloñesa S/G <i>Gluten-free Pasta Bolognese</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style Cauliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas con puré S/G <i>Gluten-free Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de ave S/G <i>Gluten free poultry soup</i> Gazpacho S/G <i>Gluten-free Gazpacho</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Alubias estofadas <i>White beans</i> Ensalada campera <i>Cantonese Rice</i> * Croquetas de jamón S/G <i>Gluten-free Ham croquettes</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta al ajillo S/G <i>Gluten-free Garlic pasta</i> * Albóndigas a la jardinera S/G <i>Gluten-free Meatballs</i> Fajitas de carne y verduras S/G <i>Gluten-free Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Paella <i>Paella</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Tortilla francesa <i>Omlette</i> Fingers de pollo S/G <i>Gluten-free chicken fingers</i> * Yogurt <i>Yogurt</i>
846.6 KCAL; 116.4 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.7 G PROT				
16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> * Filete ruso S/G <i>Gluten-free Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Lentejas S/G guisadas con chorizo <i>Gluten-free lentils stew</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stweded</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera <i>Beef steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Tallarines S/G con tomate y queso <i>Gluten-free pasta with tomato & Cheese</i> Salmorejo S/G <i>Gluten-free gluten free</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Ensalada César S/G <i>Cantonese Rice</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza con pimientos <i>Hake with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20
869.7 KCAL; 95.6 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.6 G PROT				
23	24	25	26	27
660.8 KCAL; 91.1 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT				
30				
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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	
2	Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Berenjenas rellenas S/L <i>Lactose-free stuffed eggplants</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3	Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Arroz tres delicias <i>Three-delights fried rice</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Fideua de verduras <i>Fideua with vegetables</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Bacalao al horno con verduras <i>Baked cod with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Ensalada de quinoa <i>Quinoa salad</i> * Filete ruso con tomate <i>Hamburger</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6	Crema de zanahoria y calabaza <i>Carrots and pumpkin cream</i> Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Medallón de pavo <i>Turkey Medallion</i> * Fruta <i>Seasonal fruit</i>
848.4 KCAL; 116.6 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.8 G PROT									
9	Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style coulliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Salchichas con puré <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Alubias estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Revuelto de calabacín <i>Scrambled eggs with zucchini</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Albóndigas a la jardinera S/L <i>Lactose-free meatballs</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13	Paella <i>Paella</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta <i>Seasonal fruit</i>
846.6 KCAL; 116.4 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.7 G PROT									
16	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese Rice</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera <i>Beef steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Tallarines con tomate y albahaca <i>Pasta with tomato and basil</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos S/L <i>Lactose-free stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20	
869.7 KCAL; 95.6 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.6 G PROT									
23		24		25		26		27	
660.8 KCAL; 91.1 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT									
30									
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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	
2	Macarrones con tomate S/H Egg-free pasta with tomato Judías verdes rehogadas Sautéed green beans * Quesadillas Quesadillas Berenjenas rellenas S/H Egg-free stuffed eggplants * Fruta de temporada Seasonal fruit	3	Brócoli rehogado Sautéed broccoli Arroz tres delicias Three delights fried rice * Lomo a la plancha Grilled pork loin Pescado en salsa Fish in sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	4	Lentejas estofadas Lentils Fideuá de verduras S/H Egg-free Fideuá with vegetables * Pollo asado Roasted chicken Bacalao al horno con verduras Baked cod with vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	5	Arroz a la cubana Cuba-style rice Ensalada de quinoa Quinoa salad * Filete ruso con tomate Hamburger Pescado al horno Baked fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	6	Crema de zanahoria y calabaza Carrots & pumpkin cream Ensaladilla rusa S/H Egg-free Russian salad * Merluza al horno Baked hake Medallón de pavo Turkey Medallion * Yogurt Yogurt
848.4 KCAL; 116.6 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.8 G PROT									
9	Pasta boloñesa S/H Egg-free Pasta bolognese Coliflor a la gallega Galician-style couliflower * Pescado al horno Baked fish Salchichas con puré Sausages with mashed potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	10	Sopa de ave S/H Egg-free poultry soup Gazpacho Gazpacho * Pollo al limón Lemon chicken Gallos a la andaluza Andalusian-style fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	11	Alubias estofadas Stewed white beans Ensalada campera S/H Egg-free salad * Bacalao al horno Baked cod Cinta de lomo a la plancha Grilled pork loin * Fruta de temporada Seasonal fruit	12	Crema de calabacín Zucchini cream Pasta al ajillo S/H Egg-free garlic pasta * Albóndigas a la jardinera Meatballs Fajitas de carne y verduras Meat & vegetables fajitas * Fruta de temporada Seasonal fruit	13	Paella Paella Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables * Calamar plancha Grilled squid Fingers de pollo Chicken fingers * Yogurt Yogurt
846.6 KCAL; 116.4 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.7 G PROT									
16	Crema de verduras Vegetables cream Arroz cantonés Cantonese Rice * Filete ruso Hamburger Merluza en salsa verde Hake in green sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	17	Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew Menestra de verduras Vegetables stew * Pescado en salsa Fish in sauce Filete de ternera Cheese omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	18	Tallarines con tomate y queso S/H Egg-free pasta with tomato & cheese Salmorejo Salmorejo * Pescado al horno Baked fish Alitas de pollo Chicken wings * Fruta de temporada Seasonal fruit	19	Sopa de cocido S/H Egg-free soup Ensalada César Caesar salad * Cocido completo Stew Bacalao al horno con pimientos Baked cod with peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	20	
869.7 KCAL; 95.6 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.6 G PROT									
23		24		25		26		27	
660.8 KCAL; 91.1 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT									
30									
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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	
2	Macarrones con tomate Pasta with tomato Judías verdes rehogadas Sautéed green beans * Tortilla de patatas Spanish omelette Berenjenas rellenas S/P Fish-free stuffed eggplants * Fruta de temporada Seasonal fruit	3	Brócoli rehogado Sautéed broccoli Arroz tres delicias Three delights fried rice * Lomo a la plancha Grilled pork loin Tiras de ternera con verduras salteadas Beef strips with stir-fried vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	4	Lentejas estofadas Lentils Stew Fideua de verduras Fideua with vegetables * Pollo asado Roasted chicken Tortilla de queso Cheese omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	5	Arroz a la cubana Cuban style rice Ensalada de quinoa Quinoa Salad * Filete ruso con tomate Hamburger with tomato Huevos revueltos con morcilla Scrambled eggs with black pudding * Fruta de temporada Seasonal fruit	6	Crema de zanahoria y calabaza Carrots and pumpkin cream Ensaladilla rusa S/P Fish-free Russian salad * Pechuga de pollo con tomate Chicken breast with tomato Pizza S/P Fish-free pizza * Yogurt Yogur
848.4 KCAL; 116.6 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.8 G PROT									
9	Pasta boloñesa Pasta bolognese Coliflor a la gallega Galician-style coulliflower * Tortilla de calabacín Zucchini omelette Salchichas con puré Sausages with mashed potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	10	Sopa de ave Poultry soup Gazpacho Gazpacho * Pollo al limón Lemon chicken Huevos revueltos Scrambled eggs * Fruta de temporada Seasonal fruit	11	Alubias estofadas Stewed white beans Ensalada campera Salad * Croquetas de jamón S/P Fish-free Ham croquettes Cinta de lomo a la plancha Grilled pork loin * Fruta de temporada Seasonal fruit	12	Crema de calabacín Zucchini cream Pasta al ajillo Garlic Chicken * Albóndigas a la jardinera Meatballs Fajitas de carne y verduras Meat & Vegetables fajitas * Fruta de temporada Seasonal fruit	13	Paella Paella Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables * Tortilla francesa Omelette Fingers de pollo Chicken fingers * Yogurt Yogur
846.6 KCAL; 116.4 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.7 G PROT									
16	Crema de verduras Zucchini cream Arroz cantonés Cantonese Rice * Filete ruso Hamburger Merluza en salsa verde Hake in green sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	17	Lentejas guisadas con chorizo Lentils Menestra de verduras Vegetables stew * Tortilla de patatas Spanish omelette Filete de ternera Beef steak * Fruta de temporada Seasonal fruit	18	Tallarines con tomate y queso Pasta with tomato & cheese Salmorejo Salmorejo * Tortilla de calabacin Zucchini omelette Alitas de pollo Chicken wings * Fruta de temporada Seasonal fruit	19	Sopa de cocido Soup Ensalada César S/P Fish-free Caesar salad * Cocido completo Stew Pimientos rellenos Stuffed peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	20	
869.7 KCAL; 95.6 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.6 G PROT									
23		24		25		26		27	
660.8 KCAL; 91.1 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT									
30									
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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	
2	Ensalada completa con aguacate, dados de queso y maíz dulce Complete salad with avocado, cheese cubes and sweetcorn * Brochetas de pollo o pavo con pimientos Marinated turkey and chicken skewers with peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	3	Salmorejo Salmorejo * Huevos revueltos con boniato scrambled eggs with sweet potato * Fruta de temporada Seasonal fruit	4	Ensalada verde Green salad * Aguacates rellenos de verduras, atún al natural y queso Avocado stuffed with vegetables, natural tuna and cheese * Fruta de temporada Seasonal fruit	5	Verduras a la plancha Grilled vegetables * Salmón al horno con sticks de batata especiado Baked salmon with spiced sweet potato sticks * Fruta de temporada Seasonal fruit	6	Ensalada de pimientos, aceitunas, cebolla y orégano Peppers salad with olives, onion and oregano * Albóndigas de carne de pollo con berenjena Chicken meatballs with eggplant * Fruta de temporada Seasonal fruit
621 KCAL; 85.3 G HDC; 20.7 G GRASAS; 23.2 G PROT									
9	Crema fría de espárragos Chilled asparagus cream soup * Huevos rellenos Deviled eggs * Fruta de temporada Seasonal fruit	10	Salteado de verduras variadas con guisantes Stir-fried mixed vegetables with peas * Rodaballo al horno con puré de patata Baked turbot with mashed potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	11	Ensalada verde Green Salad * Wraps rellenos de aguacate, queso feta, salmón ahumado y huevo duro Wraps filled with avocado, feta cheese, smoked salmon, and hard-boiled egg * Fruta de temporada Seasonal fruit	12	Espaguetis de calabacín Zucchini spaghetti * Tortilla de patatas Spanish omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	13	Gazpacho de sandía Watermelon gazpacho * Sepia a la plancha con salsa mery Grilled cuttlefish with Mery sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit
653 KCAL; 89.7 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.4 G PROT									
16	Ensalada fría de patata, judías verdes, zanahoria y aceitunas negras Cold potato salad with green beans, carrots, and black olives * Melón con jamón Melon with cured ham * Fruta de temporada Seasonal fruit	17	Champiñones rellenos de pimiento asado Stuffed mushrooms with roasted pepper * Merluza al pomodoro Pomodoro Hake * Fruta de temporada Seasonal fruit	18	Ensalada griega Greek salad * Trucha rellena de taquitos de jamón serrano Trout stuffed with diced serrano ham * Fruta de temporada Seasonal fruit	19	Crema fría de calabaza y queso Chilled pumpkin and cheese cream soup * Libritos de pollo con pisto Chicken fillets stuffed with ratatouille * Fruta de temporada Seasonal fruit	20	
647 KCAL; 88.9 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT									
23		24		25		26		27	
30									
659.6 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 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.

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**