

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

NURSERY



EARLY YEARS

(1-2-3 year-olds)

BREAKFAST: a glass of milk & cookies

MID-AFTERNOON SNACK:

Liquid yogurt portion & fruit

AFTERNOON SNACK

Sandwich & juice

BREAKFAST:

A glass of milk & cookies

AFTERNOON SNACK:

Sandwich & juice

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

Daily consumption

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

3-5 portions
Preferably olive oil

2-4 portions:
Milk, yogurt and cheese

>3 portions
Vegetables, fruits

2 portions:
Greens and vegetables

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



HUERTA
DE
CARABAÑA

Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

SPORT + WATER



* 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

Tuesday / Martes

1 Wednesday / Miércoles

Bolognese Pasta / Pasta boloñesa / lasaña

Baked Tilapia / Tilapia al horno

Seasonal fruit / Fruta de temporada

2 Thursday / Jueves

Three delight fried rice / Arroz 3 delicias

Curry chicken / Pollo al curry

Seasonal fruit / Fruta de temporada

3 Friday / Viernes

Poultry soup / Sopa de cocido

Stew / Cocido completo

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 440.3 KCAL; 60.5 G HDC; 14.6 G GRASAS; 16.5 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.

6 Monday / Lunes

Cuban-style rice / Arroz a la cubana

Hamburger / Hamburguesa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

7 Tuesday / Martes

Lentils stew / Lentejas estofadas

Spanish omelette / Tortilla de patatas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

8 Wednesday / Miércoles

Vegetables cream / Crema de verduras

Ragout with vegetables / Ragout a la jardinera

Seasonal fruit / Fruta de temporada

9 Thursday / Jueves

Poultry soup / Sopa de ave

Hake sticks / Varitas de merluza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

10 Friday / Viernes

Pasta with tomato and cheese / Tallarines con tomate y queso

Roasted chicken / Pollo al horno

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 455.8 KCAL; 62.6 G HDC; 15.1 G GRASAS; 17 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.



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

13 Monday / Lunes

14 Tuesday / Martes

Beans with chorizo / Alubias con chorizo
Fish in green sauce / Merluza en salsa de tomate
Seasonal fruit / Fruta de temporada

15 Wednesday / Miércoles

Soup / Sopa de cocido
Stew / Cocido completo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

16 Thursday / Jueves

Vegetables cream / Crema de verduras
Cheese Omelette / Tortilla de queso
Seasonal fruit / Fruta de temporada

17 Friday / Viernes

Green beans with potatoes / Judías verdes con patatas
Chicken curry / Pollo al curry
Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 452 KCAL; 62.1 G HDC; 15 G GRASAS; 16.9 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.



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

20 Monday / Lunes

Pumpkin cream / Crema de calabaza

Hamburger / Filete ruso en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

21 Tuesday / Martes

Stewed lentils with vegetables / Lentejas con verduras

Rosemary chicken / Pollo al aroma de romero

Seasonal fruit / Fruta de temporada

22 Wednesday / Miércoles

Cantonese-style rice / Arroz cantones

Ham slices stuffed with cheese and fried / San Jacobo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

23 Thursday / Jueves

Minced meat soup / Sopa de picadillo

Ragout pork with sauce / Ragout en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

24 Friday / Viernes

Pasta bolognese / Pasta boloñesa

Hake with vegetables / Merluza con verduras

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 448.7 KCAL; 61.7 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.

27 Monday / Lunes

Carrots cream / Crema de zanahoria
Roasted chicken / Pollo al horno
Seasonal fruit / Fruta de temporada

28 Tuesday / Martes

Cocido Soup / Sopa de cocido
Stew / Cocido completo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

29 Wednesday / Miércoles

Rice with tomato / Arroz con tomate
Andalusian-style fish / Pescado a la andaluza
Seasonal fruit / Fruta de temporada

30 Thursday / Jueves

Carbonara pasta / Pasta carbonara
Spanish omelette / Tortilla de patatas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

31 Friday / Viernes

White beans stew / Judías blancas estofadas
Fresh sausages / Salchichas frescas
Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 449.7 KCAL; 61.8 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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 Pasta boloñesa S/P <i>Fish-free pasta bolognese</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Arroz 3 delicias <i>Three delight fried rice</i> Espinacas gratinadas <i>Gratinated spinachs</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos S/P <i>Fish-free stuffed peppers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
6 Arroz a la cubana <i>Cuban style rice</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> Filete de pavo con verduras <i>Turkey fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Pasta al pesto <i>Pasta pesto</i> * Ragut a la jardinera S/P <i>Fish-free ragout pork with vegetables</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Arroz al curry <i>Rice with curry</i> * Filete de ternera <i>Beef fillet</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Huevos rellenos <i>Scrambled eggs</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
13	14 Alubias con chorizo <i>Stewed beans with chorizo</i> Pasta carbonara <i>Tomato soup</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Lasaña S/P <i>Fish-free lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Croquetas S/P // Calamares <i>Croquettes // Squids</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Rissotto de champiñones y queso <i>Mushrooms and cheese Rissotto</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Tiras de pollo con pimiento <i>Chicken strips with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Pasta al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Pizza S/P // Huevos revueltos murcianos <i>Fish-free pizza // Murcian-style scrambled eggs</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
20 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Macarrones con chorizo <i>Pasta with chorizo</i> * Filete ruso en salsa <i>Hamburger</i> Wok de pollo y verduras <i>Chicken and vegetables wok</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Lentejas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Pisto <i>Ratatouille</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosmary chicken</i> Cinta de lomo fresca <i>Fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz cantones <i>Cantones style rice</i> Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> * San Jacobo <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free salad</i> * Ragout en salsa <i>Ragout pork in sauce</i> Pimientos rellenos S/P // Tortilla de queso <i>Fish-free stuffed peppers // Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> * Ternera con pimientos <i>Beef with peppers</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27 Crema de zanahoria <i>Carrots cream</i> Coditos al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Flamenquines S/P // Rollitos de primavera <i>Fish-free flamenquines (pork rolls) // spring rolls</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free caesar salad</i> * Filete de pollo al ajillo <i>Garlic chicken filets</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Pasta carbonara <i>Pasta carbonara</i> Guisantes con pavo <i>Peas with turkey</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne <i>Meat fajitas</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
853.7 KCAL; 117.3 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32 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 Pasta boloñesa S/H <i>Egg-free Pasta bolognese</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Tilapia al horno <i>Baked Tilapia</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Arroz 3 delicias <i>Three delight fried rice</i> Espinacas gratinadas <i>Gratinated spinachs</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Tiras de pollo con calabacín <i>Chicken strips with zucchini</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free Cocido soup</i> Ensalada campera S/H <i>Egg-free salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Pimientos rellenos S/H / Bacalao con tomate <i>Egg-free stuffed peppers/ Cod with tomato</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
6 Arroz a la cubana <i>Cuban style rice</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Menestra de verduras <i>Vegetables Stew</i> Pescado al horno <i>Baked fish</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Pasta al pesto <i>Pasta pesto</i> * Ragut a la jardinera S/H // Ragout a la plancha <i>Egg-free Ragout with vegetables // Grilled Ragout</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de ave S/H <i>Egg-free poultry soup</i> Arroz al curry <i>Rice with curry</i> * Filete de ternera <i>Beef steak</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Tallarines S/H con tomate y queso <i>Egg-free pasta with tomato & cheese</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Pescado al horno <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
13	14 Alubias con chorizo <i>Stewed white beans with chorizo</i> Pasta carbonara S/H <i>Egg-free pasta carbonara</i> * Merluza en salsa de tomate <i>Hake in tomato sauce</i> Lasaña S/H <i>Egg-free La Lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free cocido soup</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Croquetas S/H <i>Egg-free croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Rissotto de champiñones y queso <i>Mushrooms and cheese Rissotto</i> * Pavo con pimientos <i>Turkey with peppers</i> Salmón en salsa <i>Salmon in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Pasta S/H al ajillo <i>Egg-free garlic pasta</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Pizza S/H <i>Egg-free Pizza</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
20 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Macarrones S/H con chorizo <i>Egg-free pasta with chorizo</i> * Filete ruso en salsa <i>Hamburger</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Lentejas con verduras <i>Stewed Lentils with vegetables</i> Pisto <i>Ratatouille</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo fresca <i>Fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa S/H de picadillo <i>Egg-free minced meat soup</i> Ensalada campera S/H <i>Egg-free salad</i> * Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> Pimientos rellenos S/H / Filete de San Pedro <i>Egg-free stuffed peppers/ John Dory fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Pasta boloñesa S/H <i>Egg-free Pasta Bolognese</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> * Merluza con verduras <i>Hake with vegetables</i> Ternera con pimientos <i>Beef with peppers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27 Crema de zanahoria <i>Carrots cream</i> Coditos al ajillo S/H <i>Egg-free garlic pasta</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Flamenquines S/H // Pescadilla en salsa marinera <i>Egg-free flamenquines (pork rolls)/ Whiting in seafood sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free cocido soup</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Pasta carbonara S/H <i>Egg-free pasta carbonara</i> Guisantes con pavo <i>Peas with turkey</i> * Pavo con pimientos <i>Turkey with peppers</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne <i>Meat fajitas</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
853.7 KCAL; 117.3 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32 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 Pasta boloñesa S/L <i>Lactose-free pasta bolognese</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Tilapia al horno <i>Baked Tilapia</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Arroz 3 delicias <i>Three delight fried rice</i> Espinacas con tomate <i>Grilled spinachs</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Bacalao con tomate <i>Cod with tomato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
6 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> Pasta con ajo y albahaca <i>Pasta with garlic and basil</i> * Ragut a la jardinera <i>Ragout with vegetables</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Arroz al curry <i>Rice with curry</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Tallarines con tomate <i>Stewed white beans</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
13	14 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Pasta napolitana <i>Pasta with tomato sauce (Neapolitan style)</i> * Merluza en salsa de tomate <i>Hake with tomato sauce</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Calamares <i>Squids</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Pasta al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Huevos revueltos murcianos <i>Murcian-style scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
20 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Macarrones con chorizo <i>Pasta with chorizo</i> * Filete ruso en salsa <i>Hamburger</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Lentejas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Pisto <i>Ratatouille</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo fresca <i>Fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> * Pescado al horno / huevos revueltos <i>Baked fish / Scrambled eggs</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Ragout en salsa <i>Pork ragout in sauce</i> Pimientos rellenos S/L <i>Lactose-free Stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Espinacas con patata <i>Spinach with bechamel</i> * Merluza con verduras <i>Hake with vegetables</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27 Crema de zanahoria <i>Carrots cream</i> Coditos al ajillo <i>Garlic pasta</i> * Pollo al horno <i>Roasted Chicken</i> Pescadilla en salsa marinera <i>Whiting in seafood sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Pasta con pisto <i>Pasta with ratatouille</i> Guisantes con pavo <i>Chickpeas with turkey</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne <i>Meat fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
853.7 KCAL; 117.3 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32 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 Pasta boloñesa S/G / Lasaña S/G <i>Gluten-free Pasta bolognese/ lasagna</i> Gazpacho S/G // Ensalada mixta <i>Gluten-free Gazpacho/ Mixed salad</i> * Tilapia al horno <i>Baked Tilapia</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Arroz tres delicias S/G <i>Gluten-free three delight fried rice</i> Espinacas gratinadas <i>Grilled spinachs</i> * Pollo al curry S/G <i>Gluten-free chicken curry</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free cocido soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Bacalao con tomate <i>Cod with tomato</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
6 Arroz a la cubana <i>Cuban style rice</i> Salmorejo S/G // Ratatouille <i>Gluten-free salmorejo // Ratatouille</i> * Hamburguesa S/G <i>Gluten-free Hamburger</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Lentejas estofadas S/G <i>Gluten-free Lentils stew</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> Pasta al pesto <i>Pasta pesto</i> * Ragut a la jardinera S/G // Ragout asado <i>Gluten-free ragout with vegetables</i> Salmon a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de ave S/G <i>Gluten-free poultry soup</i> Arroz al curry S/G <i>Gluten-free rice with curry</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Fajitas de carne S/G y verduras <i>Gluten-free meat and vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Tallarines S/G con tomate y queso <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pollo al horno <i>Roasted chicken</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
13	14 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Pasta carbonara S/G <i>Gluten-free carbonara pasta</i> * Merluza en salsa de tomate <i>Hake with tomato sauce</i> Filete de pollo <i>Chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free cocido soup</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Calamares <i>Squids</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Risotto de champiñones y queso <i>Mushrooms and cheese risotto</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Pasta S/G al ajillo <i>Gluten-free garlic pasta</i> * Pollo al curry S/G <i>Gluten-free chicken curry</i> Pizza S/G <i>Gluten-free Pizza</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
20 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Macarrones S/G con chorizo <i>Gluten-free pasta with chorizo</i> * Pavo en salsa <i>Turkey in sauce</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Lentejas con verduras S/G <i>Gluten-free Lentils stew with vegetables</i> Pisto <i>Ratatouille</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary chicken</i> Cinta de lomo fresca <i>Fresh pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> * Pescado al horno / huevos revueltos <i>Baked fish/ scrambled eggs</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de picadillo S/G <i>Gluten-free Minced meat soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Ragout en salsa <i>Pork ragout in sauce</i> Pimientos rellenos S/G <i>Gluten-free Stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Pasta boloñesa S/G <i>Gluten-free Pasta bolognese</i> Espinacas con patatas <i>Spinachs with bechamel</i> * Merluza con verduras <i>Hake with vegetables</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27 Crema de zanahoria <i>Carrots cream</i> Coditos al ajillo S/G <i>Gluten-free Garlic pasta</i> * Pollo al horno <i>Roasted Chicken</i> Flamenquines S/G // Pescadilla en salsa marinera <i>Gluten-free Flamenquines (pork rolls // Whiting in seafood sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free Cocido soup</i> Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Pasta carbonara S/G <i>Gluten-free Carbonara Pasta</i> Guisantes con pavo <i>Chickpeas with pavo</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne S/G <i>Gluten-free Meat fajitas</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
853.7 KCAL; 117.3 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32 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 calabaza y castañas <i>Pumpkin and chestnut cream soup</i> * Tortilla de champiñones y queso <i>Mushroom and cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Sopa juliana con verduras <i>Julienne vegetable soup</i> * Salmón al horno con guarnición de verduras asadas <i>Baked salmon with roasted vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Parrilla de verduras con sticks de boniato y especias <i>Grilled vegetables with sweet potato sticks and spices</i> * Huevos revueltos con pimientos asados <i>Scrambled eggs with roasted peppers</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
645.8 KCAL; 88.7 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
6 Hervido valenciano <i>Valencian boiled vegetables</i> * Tortilla de patatas saludable <i>Healthy Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Guisantes salteados con verduras <i>Sautéed peas with vegetables</i> * Brochetas de verduras con cherries y dados de queso feta <i>Vegetable skewers with cherry tomatoes and feta cheese cubes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Ensalada de pimientos asados, cebolla y aceitunas <i>Roasted pepper salad with onion and olives</i> * Sepia con patatas y salsa verde <i>Cuttlefish with potatoes and green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Quiche de verduras <i>Vegetable quiche</i> * Pollo en salsa de queso <i>Chicken in cheese sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Crema de champiñones <i>Mushrooms cream</i> * Salmón a la plancha con cebollino <i>Grilled salmon with roasted chives</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
687.6 KCAL; 94.5 G HDC; 22.9 G GRASAS; 25.7 G PROT				
13 Berenjenas asadas gratinadas <i>Baked eggplants with cheese</i> * Perca al horno con cebolla pochada y patata asada <i>Baked fish with onions and roasted potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Solomillo de pollo o pavo a las finas hierbas <i>Chicken or turkey tenderloin with fine herbs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alcachofas al horno <i>Baked artichokes</i> * Tortilla de patatas saludable <i>Healthy Spanish Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> * Calamares a la plancha <i>Grilled squids</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Ensalada variada <i>Salad</i> * Fajitas rellenas de pisto y caballa <i>Fajitas stuffed with ratatouille and mackerel</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
657.8 KCAL; 90.4 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.6 G PROT				
20 Alcegas rehogadas <i>Sautéed swiss chard</i> * Lenguado al horno con puré de boniato <i>Baked fish with sweet potato cream</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Tomates asados al horno con aceite de albahaca y queso feta <i>Baked tomatoes with basil oil and feta cheese</i> * Tortilla de calabacín <i>Zucchini Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Hamburguesa de ternera con berenjena asada <i>Beef hamburger with baked eggplant</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Verduras asadas con patata <i>Baked vegetables with potatoes</i> * Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Judías verdes con tomate y taquitos de jamón serrano <i>Green beans with tomato and ham cubes</i> * Sardinas asadas con limón <i>Baked sardines with lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
646.9 KCAL; 88.9 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
27 Aguacates al horno con jamón serrano <i>Baked avocados with ham</i> * Lubina a la plancha con ensalada <i>Grilled sea bass with salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Coliflor y brócoli con bechamel <i>Cauliflower and broccoli with bechamel</i> * Huevos revueltos con champiñones y boniato <i>Scrambled eggs with mushrooms and sweet potatoe</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Crema de espárragos <i>Cream of asparagus soup</i> * Chuletas de pavo al ajillo <i>Garlic Turkey chops</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Zucchini de calabacín <i>Sautéed zucchini</i> * Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	31 Calabaza asada <i>Baked pumpkin</i> * Trucha asada con pisto <i>Roasted trout with ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
633.1 KCAL; 87. 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.

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, cheddar, parmesano, roquefort, curado, semicurado)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 CARNES, PESCADOS, MARISCOS 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 (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales

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!

