

L	M	X	J	V
		<b>1</b> <b>Pasta boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> * <b>Tilapia al horno</b> <i>Baked Tilapia</i> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b> <b>Arroz 3 delicias</b> <i>Three delight fried rice</i> <b>Espinacas gratinadas</b> <i>Grilled spinachs</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Curry chicken</i> <b>Huevos revueltos con morcilla</b> <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Pimientos rellenos / Bacalao con tomate</b> <i>Stuffed peppers / Cod with tomato</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>6</b> <b>Arroz a la cubana*</b> <i>Cuban style rice*</i> <b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce*</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> <b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Chickpeas salad</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken filets</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetable cream</i> <b>Pasta al pesto</b> <i>Pasta pesto</i> * <b>Ragut a la jardinera</b> <i>Ragout with vegetables</i> <b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b> <b>Sopa de ave</b> <i>Zucchini cream</i> <b>Arroz al curry</b> <i>Pasta salad</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Hake sticks</i> <b>Fajitas de carne y verduras</b> <i>Meat and vegetable fajitas</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Tallarines con tomate y queso</b> <i>Pasta with tomato and cheese</i> <b>Ensalada de temporada</b> <i>Salad</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Huevos rellenos</b> <i>Stuffed eggs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b> <b>Alubias con chorizo</b> <i>Stewed white beans with chorizo</i> <b>Pasta carbonara</b> <i>Carbonara pasta</i> * <b>Merluza en salsa de tomate</b> <i>Hake in green sauce</i> <b>Lasaña</b> <i>La lasagna</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Croquetas</b> <i>Croquettes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Risotto de champiñones y queso</b> <i>Mushrooms &amp; cheese Risotto</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese Omelette</i> <b>Salmón en salsa</b> <i>Salmon in sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> <b>Pasta al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Pizza</b> <i>Pizza</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<b>20</b> <b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Macarrones con chorizo</b> <i>Pasta with chorizo</i> * <b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> <b>Lentejas con verduras</b> <i>Lentils Stewed with vegetables</i> <b>Pisto</b> <i>Ratatouille</i> * <b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary Chicken</i> <b>Cinta de lomo fresca</b> <i>Fresh pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b> <b>Arroz cantones</b> <i>Cantonese style rice</i> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> * <b>San Jacobo</b> <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> * <b>Alitas de pollo</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b> <b>Sopa de picadillo</b> <i>Minced meat soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> <b>Pimientos rellenos</b> <i>Stuffed peppers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> <b>Pasta boloñesa</b> <i>La Lasagna</i> <b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinachs with bechamel</i> * <b>Merluza con verduras</b> <i>Hake with vegetables</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b> <b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i> <b>Coditos al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Flamenquines</b> <i>Flamenquines (pork rolls)</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido Soup</i> <b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar Salad</i> * <b>Pescado a la andaluza</b> <i>Andalusian-style fish</i> <b>Huevos revueltos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> <b>Pasta carbonara</b> <i>Pasta Carbonara</i> <b>Guisantes con pavo</b> <i>Peas with turkey</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b> <b>Judías blancas estofadas</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Salchichas frescas</b> <i>Fresh sausages</i> <b>Fajitas de carne</b> <i>Meat fajitas</i> * <b>Yogur</b> <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
		<b>1</b> <b>Pasta boloñesa S/P</b> <i>Fish-free pasta bolognese</i> <b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b> <b>Arroz 3 delicias</b> <i>Three delight fried rice</i> <b>Espinacas gratinadas</b> <i>Gratinated spinachs</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Huevos revueltos con morcilla</b> <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada campera S/P</b> <i>Fish-free salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Pimientos rellenos S/P</b> <i>Fish-free stuffed peppers</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>6</b> <b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban style rice</i> <b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> <b>Filete de pavo con verduras</b> <i>Turkey fillet with vegetables</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> <b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken fillets</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pasta al pesto</b> <i>Pasta pesto</i> * <b>Ragut a la jardinera S/P</b> <i>Fish-free ragout pork with vegetables</i> <b>Huevos revueltos con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b> <b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> <b>Arroz al curry</b> <i>Rice with curry</i> * <b>Filete de ternera</b> <i>Beef fillet</i> <b>Fajitas de carne y verduras</b> <i>Meat and vegetable fajitas</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Tallarines con tomate y queso</b> <i>Pasta with tomato and cheese</i> <b>Ensalada de temporada</b> <i>Salad</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Huevos rellenos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b> <b>Alubias con chorizo</b> <i>Stewed beans with chorizo</i> <b>Pasta carbonara</b> <i>Tomato soup</i> * <b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i> <b>Lasaña S/P</b> <i>Fish-free lasagna</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada César S/P</b> <i>Fish-free Caesar salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Croquetas S/P // Calamares</b> <i>Croquettes // Squids</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Rissotto de champiñones y queso</b> <i>Mushrooms and cheese Rissotto</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> <b>Tiras de pollo con pimiento</b> <i>Chicken strips with peppers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> <b>Pasta al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Pizza S/P // Huevos revueltos murcianos</b> <i>Fish-free pizza // Murcian-style scrambled eggs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<b>20</b> <b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Macarrones con chorizo</b> <i>Pasta with chorizo</i> * <b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger</i> <b>Wok de pollo y verduras</b> <i>Chicken and vegetables wok</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> <b>Lentejas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <b>Pisto</b> <i>Ratatouille</i> * <b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosmary chicken</i> <b>Cinta de lomo fresca</b> <i>Fresh pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b> <b>Arroz cantones</b> <i>Cantonese style rice</i> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> * <b>San Jacobo</b> <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b> <b>Sopa de picadillo</b> <i>Minced meat soup</i> <b>Ensalada campera S/P</b> <i>Fish-free salad</i> * <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout pork in sauce</i> <b>Pimientos rellenos S/P // Tortilla de queso</b> <i>Fish-free stuffed peppers // Cheese omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> <b>Pasta boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinachs with bechamel</i> * <b>Ternera con pimientos</b> <i>Beef with peppers</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b> <b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i> <b>Coditos al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Flamenquines S/P // Rollitos de primavera</b> <i>Fish-free flamenquines (pork rolls) // spring rolls</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Ensalada César S/P</b> <i>Fish-free caesar salad</i> * <b>Filete de pollo al ajillo</b> <i>Garlic chicken fillets</i> <b>Huevos revueltos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> <b>Pasta carbonara</b> <i>Pasta carbonara</i> <b>Guisantes con pavo</b> <i>Peas with turkey</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Filete de ternera a la plancha</b> <i>Grilled beef steak</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b> <b>Judías blancas estofadas</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Salchichas frescas</b> <i>Fresh sausages</i> <b>Fajitas de carne</b> <i>Meat fajitas</i> * <b>Yogur</b> <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
		<p><b>1</b></p> <p><b>Pasta boloñesa S/H</b> <i>Egg-free Pasta bolognese</i> <b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> *</p> <p><b>Tilapia al horno</b> <i>Baked Tilapia</i> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Arroz 3 delicias</b> <i>Three delight fried rice</i> <b>Espinacas gratinadas</b> <i>Gratinated spinachs</i> *</p> <p><b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Tiras de pollo con calabacín</b> <i>Chicken strips with zucchini</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de cocido S/H</b> <i>Egg-free Cocido soup</i> <b>Ensalada campera S/H</b> <i>Egg-free salad</i> *</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Pimientos rellenos S/H / Bacalao con tomate</b> <i>Egg-free stuffed peppers/ Cod with tomato</i> *</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yogurt</i></p>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<p><b>6</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban style rice</i> <b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i> *</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables Stew</i> <b>Pescado al horno</b> <i>Baked fish</i> <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken fillets</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pasta al pesto</b> <i>Pasta pesto</i> *</p> <p><b>Ragut a la jardinera S/H // Ragout a la plancha</b> <i>Egg-free Ragout with vegetables // Grilled Ragout</i> *</p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Sopa de ave S/H</b> <i>Egg-free poultry soup</i> <b>Arroz al curry</b> <i>Rice with curry</i> *</p> <p><b>Filete de ternera</b> <i>Beef steak</i> <b>Fajitas de carne y verduras</b> <i>Meat and vegetables fajitas</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Tallarines S/H con tomate y queso</b> <i>Egg-free pasta with tomato &amp; cheese</i> <b>Ensalada de temporada</b> <i>Salad</i> *</p> <p><b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Pescado al horno</b> <i>Spanish omelette</i> *</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yogurt</i></p>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Alubias con chorizo</b> <i>Stewed white beans with chorizo</i> <b>Pasta carbonara S/H</b> <i>Egg-free pasta carbonara</i> *</p> <p><b>Merluza en salsa de tomate</b> <i>Hake in tomato sauce</i> <b>Lasaña S/H</b> <i>Egg-free La Lasagna</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Sopa de cocido S/H</b> <i>Egg-free cocido soup</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> *</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Croquetas S/H</b> <i>Egg-free croquettes</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Risotto de champiñones y queso</b> <i>Mushrooms and cheese Risotto</i> *</p> <p><b>Pavo con pimientos</b> <i>Turkey with peppers</i> <b>Salmón en salsa</b> <i>Salmon in sauce</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> <b>Pasta S/H al ajillo</b> <i>Egg-free garlic pasta</i> *</p> <p><b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Pizza S/H</b> <i>Egg-free Pizza</i> *</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yogurt</i></p>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Macarrones S/H con chorizo</b> <i>Egg-free pasta with chorizo</i> *</p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b> <i>Stewed Lentils with vegetables</i> <b>Pisto</b> <i>Ratatouille</i> *</p> <p><b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i> <b>Cinta de lomo fresca</b> <i>Fresh pork loin</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Arroz cantones</b> <i>Cantonese-style rice</i> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> *</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Baked fish</i> <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Sopa S/H de picadillo</b> <i>Egg-free minced meat soup</i> <b>Ensalada campera S/H</b> <i>Egg-free salad</i> *</p> <p><b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> <b>Pimientos rellenos S/H / Filete de San Pedro</b> <i>Egg-free stuffed peppers/ John Dory fillet</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Pasta boloñesa S/H</b> <i>Egg-free Pasta Bolognese</i> <b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinachs with bechamel</i> *</p> <p><b>Merluza con verduras</b> <i>Hake with vegetables</i> <b>Ternera con pimientos</b> <i>Beef with peppers</i> *</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yogurt</i></p>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<p><b>27</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i> <b>Coditos al ajillo S/H</b> <i>Egg-free garlic pasta</i> *</p> <p><b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Flamenquines S/H // Pescadilla en salsa marinera</b> <i>Egg-free flamenquines (pork rolls)/ Whiting in seafood sauce</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Sopa de cocido S/H</b> <i>Egg-free cocido soup</i> <b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i> *</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> *</p> <p><b>Pescado al horno</b> <i>Baked fish</i> <b>Pollo al ajillo</b> <i>Garlic chicken</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Pasta carbonara S/H</b> <i>Egg-free pasta carbonara</i> <b>Guisantes con pavo</b> <i>Peas with turkey</i> *</p> <p><b>Pavo con pimientos</b> <i>Turkey with peppers</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> *</p> <p><b>Salchichas frescas</b> <i>Fresh sausages</i> <b>Fajitas de carne</b> <i>Meat fajitas</i> *</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yogurt</i></p>
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
		<b>1</b> <b>Pasta boloñesa S/L</b> <i>Lactose-free pasta bolognese</i> <b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> * <b>Tilapia al horno</b> <i>Baked Tilapia</i> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b> <b>Arroz 3 delicias</b> <i>Three delight fried rice</i> <b>Espinacas con tomate</b> <i>Grilled spinachs</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Huevos revueltos con morcilla</b> <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Bacalao con tomate</b> <i>Cod with tomato</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>6</b> <b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i> <b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> <b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken fillets</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetable cream</i> <b>Pasta con ajo y albahaca</b> <i>Pasta with garlic and basil</i> * <b>Ragut a la jardinera</b> <i>Ragout with vegetables</i> <b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b> <b>Sopa de ave</b> <i>Poultry soup</i> <b>Arroz al curry</b> <i>Rice with curry</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Hake sticks</i> <b>Fajitas de carne y verduras</b> <i>Meat and vegetable fajitas</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Tallarines con tomate</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Ensalada de temporada</b> <i>Salad</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Huevos rellenos</b> <i>Stuffed eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b> <b>Alubias con chorizo</b> <i>Beans with chorizo</i> <b>Pasta napolitana</b> <i>Pasta with tomato sauce (Neapolitan style)</i> * <b>Merluza en salsa de tomate</b> <i>Hake with tomato sauce</i> <b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Calamares</b> <i>Squids</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i> * <b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> <b>Pasta al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al curry</b> <i>Chicken curry</i> <b>Huevos revueltos murcianos</b> <i>Murcian-style scrambled eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<b>20</b> <b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Macarrones con chorizo</b> <i>Pasta with chorizo</i> * <b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> <b>Lentejas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <b>Pisto</b> <i>Ratatouille</i> * <b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i> <b>Cinta de lomo fresca</b> <i>Fresh pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b> <b>Arroz cantones</b> <i>Cantonese-style rice</i> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> * <b>Pescado al horno / huevos revueltos</b> <i>Baked fish / Scrambled eggs</i> <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b> <b>Sopa de picadillo</b> <i>Minced meat soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Ragout en salsa</b> <i>Pork ragout in sauce</i> <b>Pimientos rellenos S/L</b> <i>Lactose-free Stuffed peppers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> <b>Pasta boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Espinacas con patata</b> <i>Spinach with bechamel</i> * <b>Merluza con verduras</b> <i>Hake with vegetables</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b> <b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i> <b>Coditos al ajillo</b> <i>Garlic pasta</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted Chicken</i> <b>Pescadilla en salsa marinera</b> <i>Whiting in seafood sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> <b>Sopa de cocido</b> <i>Cocido soup</i> <b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> * <b>Pescado a la andaluza</b> <i>Andalusian-style fish</i> <b>Huevos revueltos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> <b>Pasta con pisto</b> <i>Pasta with ratatouille</i> <b>Guisantes con pavo</b> <i>Chickpeas with turkey</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b> <b>Judías blancas estofadas</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Salchichas frescas</b> <i>Fresh sausages</i> <b>Fajitas de carne</b> <i>Meat fajitas</i> * <b>Fruta de temporada</b> <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
		<b>1</b> <b>Pasta boloñesa S/G / Lasaña S/G</b> <i>Gluten-free Pasta bolognese/ lasagna</i> <b>Gazpacho S/G // Ensalada mixta</b> <i>Gluten-free Gazpacho/ Mixed salad</i> * <b>Tilapia al horno</b> <i>Baked Tilapia</i> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>2</b> <b>Arroz tres delicias S/G</b> <i>Gluten-free three delight fried rice</i> <b>Espinacas gratinadas</b> <i>Grilled spinachs</i> * <b>Pollo al curry S/G</b> <i>Gluten-free chicken curry</i> <b>Huevos revueltos con morcilla</b> <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>3</b> <b>Sopa de cocido S/G</b> <i>Gluten-free cocido soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Bacalao con tomate</b> <i>Cod with tomato</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.9 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>6</b> <b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban style rice</i> <b>Salmorejo S/G // Ratatouille</b> <i>Gluten-free salmorejo // Ratatouille</i> * <b>Hamburguesa S/G</b> <i>Gluten-free Hamburger</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>7</b> <b>Lentejas estofadas S/G</b> <i>Gluten-free Lentils stew</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken fillets</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>8</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetable cream</i> <b>Pasta al pesto</b> <i>Pasta pesto</i> * <b>Ragut a la jardinera S/G // Ragout asado</b> <i>Gluten-free ragout with vegetables</i> <b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>9</b> <b>Sopa de ave S/G</b> <i>Gluten-free poultry soup</i> <b>Arroz al curry S/G</b> <i>Gluten-free rice with curry</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Hake sticks</i> <b>Fajitas de carne S/G y verduras</b> <i>Gluten-free meat and vegetables fajitas</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>10</b> <b>Tallarines S/G con tomate y queso</b> <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> <b>Ensalada de temporada</b> <i>Salad</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted chicken</i> <b>Huevos rellenos</b> <i>Stuffed eggs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
839.7 KCAL; 115.4 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b> <b>Alubias con chorizo</b> <i>Beans with chorizo</i> <b>Pasta carbonara S/G</b> <i>Gluten-free carbonara pasta</i> * <b>Merluza en salsa de tomate</b> <i>Hake with tomato sauce</i> <b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillets</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>15</b> <b>Sopa de cocido S/G</b> <i>Gluten-free cocido soup</i> <b>Ensalada César S/G</b> <i>Gluten-free Caesar salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Calamares</b> <i>Squids</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>16</b> <b>Crema de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Risotto de champiñones y queso</b> <i>Mushrooms and cheese risotto</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>17</b> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> <b>Pasta S/G al ajillo</b> <i>Gluten-free garlic pasta</i> * <b>Pollo al curry S/G</b> <i>Gluten-free chicken curry</i> <b>Pizza S/G</b> <i>Gluten-free Pizza</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
852.6 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<b>20</b> <b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Macarrones S/G con chorizo</b> <i>Gluten-free pasta with chorizo</i> * <b>Pavo en salsa</b> <i>Turkey in sauce</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>21</b> <b>Lentejas con verduras S/G</b> <i>Gluten-free Lentils stew with vegetables</i> <b>Pisto</b> <i>Ratatouille</i> * <b>Pollo al aroma de romero</b> <i>Rosemary chicken</i> <b>Cinta de lomo fresca</b> <i>Fresh pork loin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>22</b> <b>Arroz cantones</b> <i>Cantonese-style rice</i> <b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i> * <b>Pescado al horno / huevos revueltos</b> <i>Baked fish/ scrambled eggs</i> <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>23</b> <b>Sopa de picadillo S/G</b> <i>Gluten-free Minced meat soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Ragout en salsa</b> <i>Pork ragout in sauce</i> <b>Pimientos rellenos S/G</b> <i>Gluten-free Stuffed peppers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>24</b> <b>Pasta boloñesa S/G</b> <i>Gluten-free Pasta bolognese</i> <b>Espinacas con patatas</b> <i>Spinach with bechamel</i> * <b>Merluza con verduras</b> <i>Hake with vegetables</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Yogur</b> <i>Yogurt</i>
857.2 KCAL; 117.8 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b> <b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i> <b>Coditos al ajillo S/G</b> <i>Gluten-free Garlic pasta</i> * <b>Pollo al horno</b> <i>Roasted Chicken</i> <b>Flamenquines S/G // Pescadilla en salsa marinera</b> <i>Gluten-free Flamenquines (pork rolls // Whiting in seafood sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>28</b> <b>Sopa de cocido S/G</b> <i>Gluten-free Cocido soup</i> <b>Parrillada de verduras</b> <i>Grilled vegetables</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>29</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Ensalada César S/G</b> <i>Gluten-free Caesar salad</i> * <b>Pescado al horno</b> <i>Baked fish</i> <b>Huevos revueltos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>30</b> <b>Pasta carbonara S/G</b> <i>Gluten-free Carbonara Pasta</i> <b>Guisantes con pavo</b> <i>Chickpeas with pavo</i> * <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> <b>Salmón al horno</b> <i>Baked salmon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>31</b> <b>Judías blancas estofadas</b> <i>Stewed white beans</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Salchichas frescas</b> <i>Fresh sausages</i> <b>Fajitas de carne S/G</b> <i>Gluten-free Meat fajitas</i> * <b>Yogur</b> <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 <b>Crema de calabaza y castañas</b> <i>Pumpkin and chestnut cream soup</i> * <b>Tortilla de champiñones y queso</b> <i>Mushroom and cheese omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	2 <b>Sopa juliana con verduras</b> <i>Julienne vegetable soup</i> * <b>Salmón al horno con guarnición de verduras asadas</b> <i>Baked salmon with roasted vegetables</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	3 <b>Parrilla de verduras con sticks de boniato y especias</b> <i>Grilled vegetables with sweet potato sticks and spices</i> * <b>Huevos revueltos con pimientos asados</b> <i>Scrambled eggs with roasted peppers</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Yogurt</i>
645.8 KCAL; 88.7 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
6 <b>Hervido valenciano</b> <i>Valencian boiled vegetables</i> * <b>Tortilla de patatas saludable</b> <i>Healthy Spanish omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	7 <b>Guisantes salteados con verduras</b> <i>Sautéed peas with vegetables</i> * <b>Brochetas de verduras con cherrys y dados de queso feta</b> <i>Vegetable skewers with cherry tomatoes and feta cheese cubes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	8 <b>Ensalada de pimientos asados, cebolla y aceitunas</b> <i>Roasted pepper salad with onion and olives</i> * <b>Sepia con patatas y salsa verde</b> <i>Cuttlefish with potatoes and green sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	9 <b>Quiche de verduras</b> <i>Vegetable quiche</i> * <b>Pollo en salsa de queso</b> <i>Chicken in cheese sauce</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	10 <b>Crema de champiñones</b> <i>Mushrooms cream</i> * <b>Salmón a la plancha con cebollino</b> <i>Grilled salmon with roasted chives</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Yogurt</i>
687.6 KCAL; 94.5 G HDC; 22.9 G GRASAS; 25.7 G PROT				
13 <b>Berenjenas asadas gratinadas</b> <i>Baked eggplants with cheese</i> * <b>Perca al horno con cebolla pochada y patata asada</b> <i>Baked fish with onions and roasted potatoes</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	14 <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetables stew</i> * <b>Solomillo de pollo o pavo a las finas hierbas</b> <i>Chicken or turkey tenderloin with fine herbs</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	15 <b>Alcachofas al horno</b> <i>Baked artichokes</i> * <b>Tortilla de patatas saludable</b> <i>Healthy Spanish Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	16 <b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> * <b>Calamares a la plancha</b> <i>Grilled squids</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	17 <b>Ensalada variada</b> <i>Salad</i> * <b>Fajitas rellenas de pisto y caballa</b> <i>Fajitas stuffed with ratatouille and mackerel</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Yogurt</i>
657.8 KCAL; 90.4 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.6 G PROT				
20 <b>Alcegas rehogadas</b> <i>Sautéed swiss chard</i> * <b>Lenguado al horno con puré de boniato</b> <i>Baked fish with sweet potato cream</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	21 <b>Tomates asados al horno con aceite de albahaca y queso feta</b> <i>Baked tomatoes with basil oil and feta cheese</i> * <b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini Omelette</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	22 <b>Crema de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> * <b>Hamburguesa de ternera con berenjena asada</b> <i>Beef hamburger with baked eggplant</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	23 <b>Verduras asadas con patata</b> <i>Baked vegetables with potatoes</i> * <b>Huevos revueltos con jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	24 <b>Judías verdes con tomate y taquitos de jamón serrano</b> <i>Green beans with tomato and ham cubes</i> * <b>Sardinias asadas con limón</b> <i>Baked sardines with lemon</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>
646.9 KCAL; 88.9 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
27 <b>Aguacates al horno con jamón serrano</b> <i>Baked avocados with ham</i> * <b>Lubina a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled sea bass with salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	28 <b>Coliflor y brócoli con bechamel</b> <i>Cauliflower and broccoli with bechamel</i> * <b>Huevos revueltos con champiñones y boniato</b> <i>Scrambled eggs with mushrooms and sweet potatoe</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	29 <b>Crema de espárragos</b> <i>Cream of asparagus soup</i> * <b>Chuletas de pavo al ajillo</b> <i>Garlic Turkey chops</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	30 <b>Zuchini de calabacín</b> <i>Sautéed zucchini</i> * <b>Mejillones al vapor</b> <i>Steamed mussels</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	31 <b>Calabaza asada</b> <i>Baked pumpkin</i> * <b>Trucha asada con pisto</b> <i>Roasted trout with ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <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	<b>Cereales</b> (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa) Derivados de los cereales (pan, harinas, pasta, galletas) <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos) <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)	Hidratos de carbono complejos, Vitaminas hidrosolubles, Fibra, Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS	<b>Frutas</b> (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya), <b>Hortalizas y verduras</b> (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	<b>Leche</b> (con nata, semi desnatada o desnatada) <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) <b>Queso</b> (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	<b>Carnes rojas</b> (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre), <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón), <b>huevos</b> .	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 ACEITES, GRASAS Y DULCES	<b>Aceites vegetales</b> (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) <b>Grasas</b> (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) <b>Dulces</b> (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

