

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.

1 Monday / Lunes

Mixed salad (egg, tuna, olives, tomato, lettuce, and asparagus) / Ensalada mixta
(huevo, atún, aceituna, tomate, lechuga y espárrago)

Grilled marinated pork loin / Lomo adobado a la plancha

Seasonal fruit / Fruta de temporada

2 Tuesday / Martes

Oriental pasta / Pasta oriental

Hake Rioja style / Merluza a la riojana

Seasonal fruit / Fruta de temporada

3 Wednesday / Miércoles

Star soup / Sopa de estrellas

Rosemary chicken / Pollo al romero

Seasonal fruit / Fruta de temporada

4 Thursday / Jueves

Rice with tomato / Arroz con tomate

Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

5 Friday / Viernes

Vegetable purée / Puré de verduras

Baked fish / Pescado al horno

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 456 KCAL; 62.7 G HDC; 15.2 G GRASAS; 17.0 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.

8 Monday / Lunes

Tagliatelle with tomato sauce and cheese* / Tallarines con tomate y queso*

Hake sticks / Varitas de merluza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

9 Tuesday / Martes

Minced meat soup / Sopa de picadillo

French cheese omelette / Tortilla francesa de queso

Seasonal fruit / Fruta de temporada

10 Wednesday / Miércoles

Vegetable paella / Paella de verduras

Roasted chicken / Pollo asado

Seasonal fruit / Fruta de temporada

11 Thursday / Jueves

Zucchini cream / Crema de calabacín

Fresh sausages / Salchichas frescas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

12 Friday / Viernes

Stewed white beans / Judías blancas estofadas

Russian steak with tomato / Filete ruso con tomate

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 440.4 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.

15 Monday / Lunes

Cantonese rice / Arroz cantonés

Scrambled eggs with ham / Revuelto de jamón

Seasonal fruit / Fruta de temporada

16 Tuesday / Martes

Pasta Bolognese / Pasta boloñesa

Fish in green sauce / Pescado en salsa verde

Seasonal fruit / Fruta de temporada

17 Wednesday / Miércoles

Cream of pumpkin and leek soup / Crema de calabaza y puerros

Meatballs with vegetables / Albóndigas a la jardinera

Seasonal fruit / Fruta de temporada

18 Thursday / Jueves

Stewed lentils / Lentejas estofadas

Lemon chicken / Pollo al limón

Seasonal fruit / Fruta de temporada

19 Friday / Viernes

Green beans with potatoes / Judías verdes con patatas

Pork ragout / Ragout de cerdo

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 464.6 KCAL; 63.8 G HDC; 15.4 G GRASAS; 17.4 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.

22 Monday / Lunes

Tagliatelle with tomato sauce / Tallarines con tomate

Cheese omelette / Tortilla de queso

Seasonal fruit / Fruta de temporada

23 Tuesday / Martes

Cream of courgette soup / Crema de calabacín

Chicken curry / Pollo al curry

Seasonal fruit / Fruta de temporada

24 Wednesday / Miércoles

Stew soup / Sopa de cocido

Meat stew / Cocido completo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

25 Thursday / Jueves

Three delights rice / Arroz tres delicias

Andalusian-style fish / Pescado a la andaluza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

26 Friday / Viernes

Riojan lentils / Lentejas riojana

Grilled hamburger / Hamburguesa a la plancha

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 457 KCAL; 62.8 G HDC; 15.2 G GRASAS; 17.1 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.

29 Monday / Lunes

Cream of vegetable soup / Crema de verduras

Chicken fingers with potatoes / Fingers de pollo con patatas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

30 Monday / Martes

Stewed white beans / Judías blancas estofadas

Meatballs with carrots / Albóndigas con zanahoria

Seasonal fruit / Fruta de temporada

***Resumen Diario:** 458.5 KCAL; 63 G HDC; 15.2 G GRASAS; 17.1 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 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> * Tortilla de berenjena y queso feta <i>Spanish omelette with eggplant and feta cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Brócoli gratinado con queso mozzarella <i>Sautéed broccoli with mozzarella cheese</i> * Pescado en salsa de champiñones <i>Fish in mushrooms sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Salmorejo <i>Tomato soup</i> * Sepia encebollada con guarnición de pimientos asados <i>Cuttlefish with onions and roasted peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Ensalada de aguacate, queso fresco y fruta deshidratada <i>Avocado, fresh cheese and dried fruit salad</i> * Huevos a la plancha con pisto <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Crema de calabaza y boniato <i>Pumpkin and sweet potato cream soup</i> * Chuletas de pavo al ajillo <i>Garlic turkey cutlets</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
622 KCAL; 85.5 G HDC; 20.7 G GRASAS; 23.3 G PROT				
8 Endivias rellenas de queso feta y salmón ahumado <i>Endives stuffed with feta cheese and smoked salmon</i> * Pechugas de pollo con salsa de queso <i>Chicken breasts with cheese sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Berenjenas gratinadas con queso <i>Aubergines au gratin with cheese</i> * Mejillones al vapor <i>Steamed mussels</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Quiche de verduras <i>Vegetable quiche</i> * Sepia a la plancha <i>Grilled cuttlefish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Parrillada de verduras <i>Grilled vegetables</i> * Sardinas asadas con patata asada <i>Grilled sardines with roasted potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
653 KCAL; 89.7 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.4 G PROT				
15 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Menestra de verduras <i>Vegetables stew</i> * Hamburguesa de pollo <i>Chicken burger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Champiñones rellenos de queso de cabra <i>Mushrooms stuffed with goat cheese</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Calabaza asada <i>Roasted pumpkin</i> * Trucha al horno rellena de taquitos de jamón serrano <i>Baked trout stuffed with diced Serrano ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Pisto <i>Roasted vegetables</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
667 KCAL; 91.7 G HDC; 22.2 G GRASAS; 25 G PROT				
22 Hervido valenciano <i>Valencian boiled vegetables</i> * Rodaballo al horno <i>Baked turbot</i> Pizza <i>Pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Espaguetis de calabacín salteados con tomates cherry <i>Sautéed zucchini spaghetti with cherry tomatoes</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Coca de verduras <i>Baked vegetables</i> * Albóndigas de ternera con pisto <i>Beef meatballs with ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Crema de verduras <i>Vegetable cream</i> * Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Ensalada de judías verdes, zanahoria, dados de patata y cebolla <i>Green bean, carrot, diced potato, and onion salad</i> * Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
664 KCAL; 91.3 G HDC; 22.1 G GRASAS; 24.9 G PROT				
29 Ensalada de tomate con queso, aceitunas, maíz y fruta variada <i>Tomato salad with cheese, olives, corn, and assorted fruit</i> * Fajitas de espinacas y salmón ahumado <i>Spinach and smoked salmon fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Crema de espárragos <i>Cream of asparagus soup</i> * Bacalao al pil pil <i>Cod al pil pil</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>			
687 KCAL; 94.4 G HDC; 22.9 G GRASAS; 25.7 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

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

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!

