

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

PRIMARY



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

L	M	X	J	V
1 Ensalada mixta (huevo, atún, aceitunas, tomate, lechuga y espárragos) <i>Mixed salad (egg, tuna, olives, tomato, lettuce, and asparagus)</i> * Lomo adobado a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Pasta oriental <i>Oriental pasta</i> * Merluza a la riojana <i>Hake Rioja style</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas <i>Star soup</i> * Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
648 KCAL; 81.9 G HDC; 21.6 G GRASAS; 24.3 G PROT				
8 Tallarines con tomate y queso* <i>Pasta with tomato and cheese*</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> * Tortilla francesa de queso <i>Spanish omelette with cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> * Filete ruso con tomate <i>Hamburger with tomato</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
664 KCAL; 91.3 G HDC; 22.1 G GRASAS; 24.9 G PROT				
15 Arroz cantonés <i>Cantonese rice</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Pasta boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
670.8 KCAL; 92.2 G HDC; 22.3 G GRASAS; 25.1 G PROT				
22 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Tortilla con queso <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> * Cocido completo <i>Cocido completo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Lentejas riojana <i>Riojan lentils</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
662.2 KCAL; 91 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 G PROT				
29 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Fingers de pollo con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> * Albóndigas con zanahorias <i>Meatballs with carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>			
638 KCAL; 87.7 G HDC; 21.2 G GRASAS; 19.4 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 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!

