

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

SECONDARY EDUCATION / BACCALAUREATE



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 <i>Mixed salad</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> Ensalada Cesar <i>Caesar salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz con tomate <i>Cuban-style rice</i> Gazpacho <i>Tomato Soup</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta con bacon y queso <i>Pasta with bacon and cheese</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> San Jacobo <i>San Jacobo</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
822.4 KCAL; 113G HDC; 27.4 G GRASAS; 30.8 G PROT				
8 Tallarines con tomate y queso* <i>Tagliatelle with tomato and cheese*</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Filetes de lomo a la plancha* <i>Grilled pork filets*</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea salad</i> * Tortilla francesa de queso <i>Cheese omelet</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Filete ruso con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.8 KCAL; 117.9 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
15 Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Ensalada cesar <i>Caesar salad</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Flamenquines <i>Flamenquines (pork rolls)</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Pasta boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> Filete de pollo con verduras <i>Chicken fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> Macarrones al ajillo <i>Garlic macaroni</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Ensalada campera <i>Potato salad</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.2 KCAL; 115.3 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
22 Tallarines con tomate <i>Tagliatelle with tomato sauce</i> Salmorejo <i>Tomato soup</i> * Tortilla con queso <i>Cheese omelet</i> Filetes de pavo <i>Turkey filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini</i> Ensalada riojana <i>Riojan Salad</i> * Pollo al curry <i>Chicken Curry</i> Merluza al horno <i>Baked Hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Stew Soup</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach Gratin</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Arroz tres delicias <i>Vegetable cream</i> Judías verdes con patata y jamón <i>Spaghetti carbonara</i> * Pescado a la andaluza <i>Spanish omelette</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Lentejas riojana <i>Lentils stew</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Pizza <i>Pizza</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
866 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
29 Crema de verduras <i>Vegetable cream soup</i> Pasta oriental <i>Oriental pasta</i> * Fingers de pollo con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada tropical <i>Tropical salad</i> * Albóndigas con zanahoria <i>Meatballs with carrots</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>			
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.1 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.

SECUNDARIA / BACHILLERATO
SIN PESCADO / FISH-FREE

L		M		X		J		V	
1	Ensalada mixta S/P <i>Mixed salad</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> * Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3	Sopa de estrellas <i>Star soup</i> Ensalada Cesar S/P <i>Caesar salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Filetes de pollo <i>Chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta con bacon y queso <i>Pasta with bacon and cheese</i> * Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> San Jacobo <i>San Jacobo</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
822.4 KCAL; 113G HDC; 27.4 G GRASAS; 30.8 G PROT									
8	Tallarines con tomate y queso* <i>Tagliatelle with tomato and cheese*</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Filete de Pavo <i>Turkey fillet</i> Filetes de lomo a la plancha* <i>Grilled pork filets*</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9	Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea salad</i> * Tortilla francesa de queso <i>Cheese omelet</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Tiras de ternera con verduras salteadas <i>Beef strips with sautéed vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Salmorejo <i>Tomato soup*</i> Filete ruso con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.8 KCAL; 117.9 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT									
15	Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Ensalada cesar S/P <i>Caesar salad</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16	Pasta boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> Gazpacho <i>Tomato soup*</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> Filete de pollo con verduras <i>Chicken fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> Macarrones al ajillo <i>Garlic macaroni</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Ensalada campera S/P <i>Potato salad</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Tiras de pollo con verduras salteadas <i>Chicken strips with sautéed vegetables</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
839.2 KCAL; 115.3 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT									
22	Tallarines con tomate <i>Three-delight rice</i> Salmorejo <i>Sautéed green beans</i> * Tortilla con queso <i>Grilled fish</i> Filetes de pavo <i>Pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Ensalada riojana <i>Riojan salad</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette*</i> Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25	Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Judías verdes con patata y jamón <i>Green beans with potatoes and ham</i> * Filete de ternera <i>Beef fillet</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26	Lentejas riojana <i>Riojan lentils</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Pizza S/P // Tacos rellenos <i>Pizza / Stuffed tacos</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
866 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT									
29	Crema de verduras <i>Zucchini cream soup</i> Pasta oriental con verduras <i>Oriental pasta with vegetables</i> * Fingers de pollo con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada tropical S/P <i>Tropical salad</i> * Albóndigas con zanahoria <i>Meatballs with carrots</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>						
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.1 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	Ensalada mixta S/H <i>Mixed salad</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 S/H <i>Stars soup</i> Ensalada Cesar <i>Caesar salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Filetes de pollo <i>Chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Arroz con tomate <i>Tomato rice</i> Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta S/H con bacon y queso <i>Pasta with bacon and cheese</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
822.4 KCAL; 113G HDC; 27.4 G GRASAS; 30.8 G PROT									
8	Tallarines S/H con tomate y queso* <i>Noodles with tomato and cheese*</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Merluza al horno <i>Baked hake</i> Filetes de lomo a la plancha* <i>Grilled pork filets*</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9	Sopa S/H de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada de garbanzos <i>Gazpacho</i> * Filete de ternera <i>Lemon chicken</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Chickpea salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta S/H <i>Pasta salad</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Filete ruso con tomate <i>Hamburger and tomato</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.8 KCAL; 117.9 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT									
15	Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Ensalada cesar <i>Caesar salad</i> * Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16	Pasta boloñesa S/H <i>Pasta Bolognese</i> Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> Filete de pollo con verduras <i>Chicken fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> Macarrones S/H al ajillo <i>Macaroni with garlic sauce</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Salteado de pollo con verduras <i>Sautéed chicken with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Ensalada campera S/H <i>Potato salad</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> * Yogur <i>Yogourt</i>
839.2 KCAL; 115.3 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT									
22	Tallarines S/H con tomate <i>Tagliatelle with tomato sauce</i> Salmorejo <i>Cold tomato soup</i> Filetes de pavo <i>Turkey filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Ensalada riojana <i>Riojan salad</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24	Sopa de cocido S/H <i>Cocido soup</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de ternera <i>Beef fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25	Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Judías verdes con patata y jamón <i>Green beans with potatoes and ham</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26	Lentejas riojana <i>Riojan lentils</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Pizza S/H / Tacos rellenos <i>Pizza / Stuffed tacos</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
866 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT									
29	Crema de verduras <i>Vegetable cream soup</i> Pasta oriental s/h <i>Oriental pasta</i> * Fingers de pollo con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada tropical <i>Tropic salad</i> * Albóndigas con zanahoria <i>Meatballs with carrots</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>						
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.1 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	Ensalada mixta <i>Mixed salad</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> Ensalada Cesar <i>Caesar salad</i> * Pollo al romero <i>Rosemary chicken</i> Filetes de pollo <i>Chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Gazpacho <i>Tomato soup</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5	Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta con bacony cebolla <i>Pasta with bacon and onion</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
822.4 KCAL; 113G HDC; 27.4 G GRASAS; 30.8 G PROT									
8	Tallarines con tomate y albahaca <i>Tagliatelle with tomato and basil</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Filetes de lomo a la plancha* <i>Grilled pork filets*</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9	Sopa de picadillo <i>Minced meat soup</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea salad</i> * Tortilla francesa de pavo <i>Turkey omelet</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10	Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Salmorejo <i>Cold tomato soup</i> * Filete ruso con tomate <i>Omelette</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
857.8 KCAL; 117.9 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT									
15	Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Ensalada cesar <i>Cesar salad</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Filete de ternera a la plancha <i>Grilled beef fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16	Pasta boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> Gazpacho <i>Cold tomato soup*</i> Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> Filete de pollo con verduras <i>Chicken fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17	Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> Macarrones al ajillo <i>Garlic macaroni</i> * Albóndigas a la jardinera S/L / Hamburguesa de pollo <i>Meatballs with vegetables / Chicken burger</i> Filetes de pollo <i>Chicken filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18	Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Ensalada campera <i>Potato salad</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
839.2 KCAL; 115.3 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT									
22	Tallarines con tomate <i>Tagliatelle with tomato sauce</i> Salmorejo <i>Salmorejo (cold tomato soup)</i> * Tortilla con calabacín <i>Zucchini omelet</i> Filetes de pavo <i>Turkey filets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Ensalada riojana <i>Riojan salad</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Espinacas con tomate <i>Spinach with tomato</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25	Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Judías verdes con patata y jamón <i>Green beans with potatoes and ham</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26	Lentejas riojana <i>Lentils stew</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Pizza S/L / Tacos rellenos <i>Pizza / Stuffed tacos</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
866 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT									
29	Crema de verduras <i>Vegetable cream soup</i> Pasta oriental <i>Oriental pasta</i> * Fingers de pollo con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada tropical <i>Tropical salad</i> * Albóndigas con zanahoria <i>Meatballs with carrots</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>						
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.1 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 Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Lomo adobado a la plancha <i>Grilled marinated pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Pasta oriental S/G <i>Oriental pasta</i> * Merluza a la riojana <i>Hake Rioja style</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas S/G <i>Star soup</i> Ensalada Cesar S/G <i>Caesar salad S/G</i> * Pollo al romero <i>Chicken with rosemary</i> Filetes de pollo <i>Chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz con tomate <i>Cuban-style rice</i> Gazpacho S/G <i>Tomato soup</i> * Albóndigas en salsa S/G <i>Meatballs in sauce</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Pasta S/G con bacon y queso <i>Gluten-free pasta with bacon and cheese</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
822.4 KCAL; 113G HDC; 27.4 G GRASAS; 30.8 G PROT				
8 Tallarines S/G con tomate y queso* <i>Gluten-free tagliatelle with tomato and cheese*</i> Menestra de verduras <i>Galician-style Cauliflower</i> * Pescado rebozado sin gluten <i>Gluten-free battered fish</i> Filetes de lomo a la plancha* <i>Grilled pork fillets*</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Sopa de picadillo S/G <i>Minced meat soup</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea salad</i> * Tortilla francesa de queso <i>Cheese omelet</i> Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Salmon a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta S/G <i>Pasta salad</i> * Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> Fajitas S/G de carne y verduras <i>Meat & Vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Salmorejo S/G <i>Cold tomato soup*</i> Pavo a la plancha <i>Grilled turkey</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette*</i> Yogur <i>Yogurt</i>
857.8 KCAL; 117.9 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
15 Arroz cantones <i>Cantonese rice</i> Ensalada cesar S/G <i>Caesar salad (gluten-free)</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Flamenquines S/G / Filete de ternera a la plancha <i>Flamenquines (gluten-free) / Grilled beef fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Pasta S/G boloñesa <i>Pasta Bolognese</i> Gazpacho S/G <i>Cold tomato soup</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> Filete de pollo con verduras <i>Chicken fillet with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerros <i>Cream of pumpkin and leek soup</i> Macarrones S/G al ajillo <i>Macaroni with garlic sauce</i> * Albóndigas a la jardinera S/G <i>Meatballs with vegetables S/G</i> Filetes de Pollo <i>Chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas estofadas S/G <i>Stewed lentils</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Ensalada campera <i>Potato salad</i> * Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> * Yogur <i>Yogourt</i>
839.2 KCAL; 115.3 G HDC; 27.9 G GRASAS; 31.4 G PROT				
22 Tallarines S/G con tomate <i>Tagliatelle with tomato sauce</i> Salmorejo S/G <i>Cold tomato soup*</i> Tortilla de con queso <i>Cheese omelet</i> Filetes de pavo <i>Turkey fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Ensalada riojana <i>Riojan salad</i> * Pollo a las finas hierbas <i>Chicken with fine herbs</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido S/G <i>Stew</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Arroz tres delicias S/G <i>Three delights rice</i> Judías verdes con patata y jamón <i>Green beans with potatoes and ham</i> * Pescado a la andaluza S/G <i>Andalusian-style fish</i> Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Lentejas riojana S/G <i>Riojan lentils</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> * Hamburguesa a la plancha <i>Grilled hamburger</i> Pizza S/G <i>Pizza</i> * Yogur <i>Yogourt</i>
866 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
29 Crema de verduras <i>Vegetable cream soup</i> Pasta oriental S/G <i>Oriental pasta</i> * Fingers de pollo S/G con patatas <i>Chicken fingers with potatoes</i> Salmon al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Ensalada tropical <i>Tropical salad</i> * Albóndigas con zanahoria S/G <i>Carrot meatballs</i> Fajitas S/G de carne y verduras <i>Meat and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>			
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.1 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!

