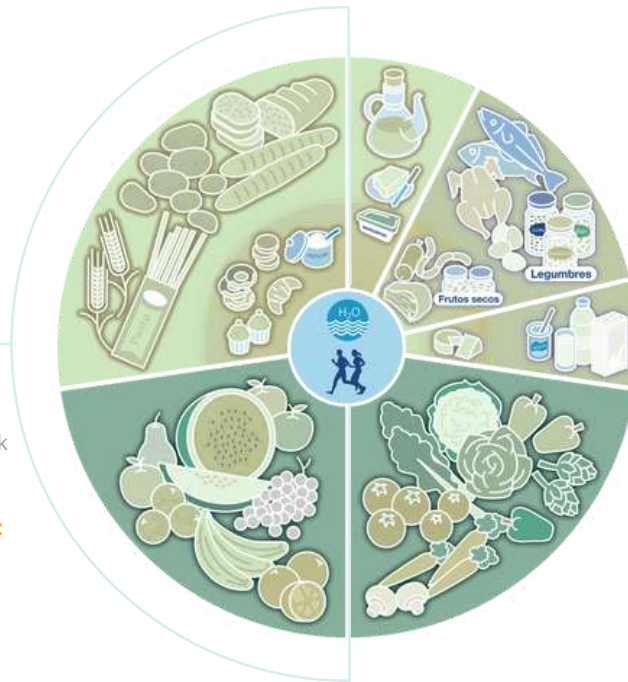


# LUNCH MENU

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

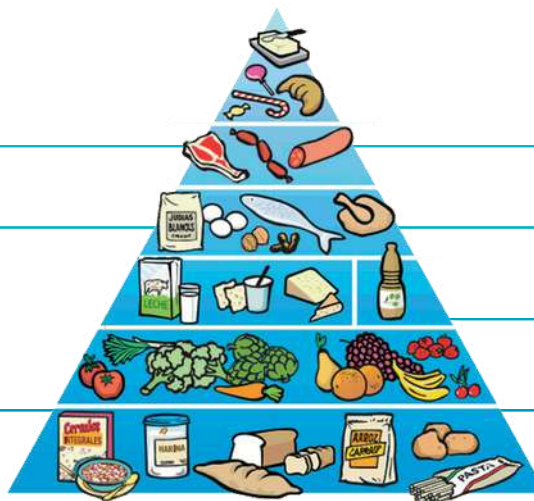
3-5 portions  
Preferably olive oil

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

*Lentils Stew / Lentejas estofadas*  
*Spanish Omelette / Tortilla de patatas*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 2 Tuesday / Martes

*Pumpkin and leek cream / Crema de calabaza y puerros*  
*Burger with tomato sauce / Filete ruso en salsa de tomate*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 3 Wednesday / Miércoles

*Star-shaped pasta soup / Sopa de estrellas*  
*Baked fish / Pescado al horno*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 4 Thursday / Jueves

*Cuban-style rice / Arroz a la cubana*  
*Ham croquettes / Croquetas de jamón*  
*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 5 Friday / Viernes

*Pasta with tomato and cheese / Tallarines con queso y tomate*  
*Chicken Ragout / Ragut de pollo*  
*Yogurt / Yogur*

\*Resumen Diario: 422.2 KCAL; 58.1 G HDC; 14.1 G GRASAS; 15.8 G PROT  
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

**liceoeuropeo**

\* Menú libre de aceite de palma.

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

\* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.



\* 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

FESTIVO

## 9 Tuesday / Martes

*Soup / Sopa de cocido*

*Stew / Cocido completo*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 10 Wednesday / Miércoles

*Three delight fried rice / Arroz tres delicias*

*Fish with tomato sauce / Pescado en salsa de tomate*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 11 Thursday / Jueves

*Zucchini cream / Crema de calabacín*

*Chicken in Pepitoria Sauce / Pollo salsa pepitoria*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 12 Friday / Viernes

*Pasta with tomato / Macarrones con tomate*

*Meatballs Jardinière-Style/ Albóndigas a la jardinera*

*Yogurt / Yogur*

\*Resumen Diario: 430.25 KCAL; 59.1 G HDC; 14.3 G GRASAS; 16.1 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 01965.



\* 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

*Paella / Paella Valenciana*

*Hake sticks / Varitas de merluza*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 16 Tuesday / Martes

*Pasta with tomato and cheese / Tallarines con tomate y queso*

*Pork ragout in sauce with rice / Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 17 Wednesday / Miércoles

*Pumpkin and leek cream / Crema de calabaza y puerros*

*Spanish omelette / Tortilla de patatas*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 18 Thursday / Jueves

*Lentils stew / Lentejas con verduras*

*Rosemary chicken / Pollo asado con salsa de romero*

*Seasonal fruit / Fruta de temporada*

## 19 Friday / Viernes

\*Resumen Diario: 430.7 KCAL; 59.2 G HDC; 14.3 G GRASAS; 16.2 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 01965.



\* 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

FESTIVO

## 23 Tuesday / Martes

FESTIVO

## 24 Wednesday / Miércoles

FESTIVO

## 25 Thursday / Jueves

FESTIVO

## 26 Friday / Viernes

FESTIVO

\*Resumen Diario:

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<sup>º</sup> Colegiado CV 01965.



\* 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

FESTIVO

## 30 Tuesday / Martes

FESTIVO

## 31 Wednesday / Miércoles

FESTIVO

\*Resumen Diario:

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 01965.

| L  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | M  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | X  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | J  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | V  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 1  | Lentejas estofadas<br><i>Lentils stew</i><br>Macarrones al pesto con queso<br><i>Pasta pesto with cheese</i><br>*<br>Tortilla de patata<br><i>Spanish omelette</i><br>Filete de ternera<br><i>Beef steak</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>                       | 2  | Crema de calabaza y puerro<br><i>Pumpkin and leek cream</i><br>Arroz cantonés<br><i>Cantonese-style rice</i><br>*<br>Filete ruso en salsa de tomate<br><i>Hamburger in tomato sauce</i><br>Tortilla de calabacín<br><i>Zucchini omelette</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>         | 3  | Sopa de estrellas<br><i>Star-shpaed pasta soup</i><br>Brócoli rehogado<br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br>Pollo a la plancha<br><i>Grilled chicken</i><br>Fajitas de carne y verduras<br><i>Meet &amp; vegetables fajitas</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | 4  | Arroz a la cubana<br><i>Cuban-style rice</i><br>Alubias con verduras<br><i>White beans with vegetables</i><br>*<br>Filete de pollo<br><i>Chicken fillet</i><br>Filete de lomo<br><i>Tenderloin</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>                                                        | 5  | Tallarines con queso y tomate<br><i>Pasta with tomato and cheese</i><br>Ensalada campera S/P<br><i>Fish-free salad</i><br>*<br>Ragut de pollo<br><i>Chicken ragout</i><br>Huevos revueltos con morcilla<br><i>Escrambled eggs with black pudding</i><br>*<br>Yogur<br><i>Yogurt</i> | 763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT |  |
| 8  | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9  | Sopa de cocido<br><i>Soup</i><br>Coliflor gratinada<br><i>Gratinated cauliflower</i><br>*<br>Cocido completo<br><i>Stew</i><br>Huevos rellenos S/P<br><i>Fish-free Stuffed eggs</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>                                                                  | 10 | Arroz 3 delicias<br><i>Three delights fried rice</i><br>Espinacas con bechamel<br><i>Spinachs with bechamel</i><br>*<br>Pollo en salsa<br><i>Chicken in sauce</i><br>Pizza S/P<br><i>Fish-free pizza</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>                      | 11 | Crema de calabacín<br><i>Zucchini cream</i><br>Patatas con costilla<br><i>Ribs with potatoes</i><br>*<br>Pollo salsa pepitoria<br><i>Chicken in Pepitoria Sauce</i><br>Salchichas frescas<br><i>Fresh sausages</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>                                        | 12 | Macarrones con tomate<br><i>Pasta with tomato sauce</i><br>Ensalada mixta<br><i>Mixed salad</i><br>*<br>Albóndigas a la jardinera<br><i>Meatballs Jardinière-Style</i><br>Tortilla de queso<br><i>Cheese omelette</i><br>*<br>Yogur<br><i>Yogurt</i>                                | 732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT   |  |
| 15 | Paella valenciana<br><i>Paella</i><br>Ensalada César S/P<br><i>Fish-free Caesar salad</i><br>*<br>Filete de pavo a la plancha<br><i>Grilled turkey fillet</i><br>Revuelto con morcilla<br><i>Scrambled eggs with black pudding</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | 16 | Tallarines con tomate y queso<br><i>Pasta with tomato and cheese</i><br>Judías verdes<br><i>Green beans</i><br>*<br>Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz<br><i>Pork ragout in sauce with rice</i><br>Tortilla francesa<br><i>Omelette</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | 17 | Crema de calabaza y puerro<br><i>Pumpkin and leek cream</i><br>Arroz con tomate<br><i>Rice with tomato</i><br>*<br>Tortilla de patata<br><i>Spanish omelette</i><br>Filete ruso a la plancha<br><i>Grilled hamburger</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i>      | 18 | Lentejas con verduras<br><i>Lentils stew with vegetables</i><br>Guiso de patatas con calamares<br><i>Squid and potatoes stew</i><br>*<br>Pollo asado con salsa de romero<br><i>Rosemary roasted chicken</i><br>Tortilla de pavo<br><i>Turkey omelette</i><br>*<br>Fruta de temporada<br><i>Seasonal fruit</i> | 19 | INICIO<br>VACACIONES<br>DE NAVIDAD<br>(NO HAY SERVICIO DE COMEDOR)                                                                                                                                                                                                                  | 731.5 KCAL; 100.5 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT |  |
| 22 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                | 23 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |  |
| 29 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 31 | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |  |

\* 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 01965.

| L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>Lentejas estofadas</b><br><i>Lentils stew</i><br><b>Macarrones al pesto con queso S/H</b><br><i>Egg-free pasta pesto with cheese</i><br>*<br><b>Filete de ternera a la plancha</b><br><i>Grilled steak beef</i><br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>2</b><br><b>Crema de calabaza y puerro</b><br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz cantonés</b><br><i>Cantonese-style rice</i><br>*<br><b>Filete ruso en salsa de tomate</b><br><i>Hamburger with tomato sauce</i><br><b>Salmón a la plancha con salsa de soja</b><br><i>Grilled salmon with soy sauce</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                   | <b>3</b><br><b>Sopa de estrellas S/H</b><br><i>Egg-free star-shaped pasta soup</i><br><b>Brócoli rehogado</b><br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br><b>Pescado al horno</b><br><i>Baked fish</i><br><b>Fajitas de carne y verduras</b><br><i>Meat &amp; vegetables fajitas</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>4</b><br><b>Arroz a la cubana</b><br><i>Cuban-style rice</i><br><b>Alubias con frutos del mar</b><br><i>Seafood with beans</i><br>*<br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br><b>Filete de lomo</b><br><i>Tenderloin</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                          | <b>5</b><br><b>Tallarines con queso y tomate S/H</b><br><i>Egg-free pasta with cheese and tomato</i><br><b>Ensalada campera S/H</b><br><i>Egg-free salad</i><br>*<br><b>Ragut de pollo</b><br><i>Chicken Ragout</i><br><b>Pescado a la plancha</b><br><i>Grilled fish</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yogurt</i>                  |
| 763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>9</b><br><b>Sopa de cocido S/H</b><br><i>Egg-free soup</i><br><b>Coliflor gratinada</b><br><i>Gratinated cauliflower</i><br>*<br><b>Cocido completo</b><br><i>Stew</i><br><b>Lacón a la gallega</b><br><i>Galician-style boiled pork</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                                          | <b>10</b><br><b>Arroz 3 delicias</b><br><i>Three delight fried rice</i><br><b>Espinacas salteadas</b><br><i>Gratinated spinachs</i><br>*<br><b>Pescado con salsa de tomate</b><br><i>Fish with tomato sauce</i><br><b>Pizza S/H</b><br><i>Egg-free pizza</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                | <b>11</b><br><b>Crema de calabacín</b><br><i>Zucchini cream</i><br><b>Patatas con costilla</b><br><i>Ribs with potatoes</i><br>*<br><b>Pollo salsa pepitoria</b><br><i>Chicken in Pepitoria Sauce</i><br><b>Salchichas frescas</b><br><i>Fresh sausages</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                      | <b>12</b><br><b>Macarrones con tomate S/H</b><br><i>Egg-free pasta with tomato</i><br><b>Ensalada mixta</b><br><i>Mixed salad</i><br>*<br><b>Albóndigas a la jardinera</b><br><i>Meatballs Jardiniere-Style</i><br><b>Pescado al horno con pimientos</b><br><i>Baked fish with peppers</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yogurt</i> |
| 732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>15</b><br><b>Paella valenciana</b><br><i>Paella</i><br><b>Ensalada César</b><br><i>Caesar Salad</i><br>*<br><b>Filete de pavo a la plancha</b><br><i>Grilled fish</i><br><b>Filete de ternera</b><br><i>Steak beef</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                         | <b>16</b><br><b>Tallarines con tomate y queso S/H</b><br><i>Egg-free pasta with tomato and cheese</i><br><b>Judías verdes</b><br><i>Green beans</i><br>*<br><b>Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz</b><br><i>Pork ragout in sauce with rice</i><br><b>Salmón con salsa de setas</b><br><i>Salmon with mushroom sauce</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>17</b><br><b>Crema de calabaza y puerro</b><br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz negro</b><br><i>Black rice</i><br>*<br><b>Tiras de ternera con verdura</b><br><i>Fish in sauce</i><br><b>Filete ruso a la plancha</b><br><i>Grilled hamburger</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>               | <b>18</b><br><b>Lentejas con verduras</b><br><i>Lentils stew with vegetables</i><br><b>Guiso de patatas con calamares</b><br><i>Squid and potatoes stew</i><br>*<br><b>Pollo asado con salsa de romero</b><br><i>Rosemary roasted chicken</i><br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>19</b><br><br><b>INICIO VACACIONES DE NAVIDAD</b><br><small>(NO HAY SERVICIO DE COMEDOR)</small>                                                                                                                                                                                                                              |
| 731.5 KCAL; 100.5 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>22</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>23</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>24</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>25</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>26</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>29</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>30</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>31</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

\* 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 01965.

| L                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>Lentejas estofadas</b><br><i>Lentils stew</i><br><b>Macarrones con tomate</b><br><i>Pasta with tomato</i><br>*<br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Spanish omelette</i><br><b>Filete de ternera</b><br><i>Lactose-free steak beef</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>2</b><br><b>Crema de calabaza y puerro</b><br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz cantonés</b><br><i>Cantonese-style rice</i><br>*<br><b>Filete ruso en salsa de tomate</b><br><i>Hamburger with tomato sauce</i><br><b>Salmón a la plancha con salsa de soja</b><br><i>Grilled salmon with soy sauce</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>3</b><br><b>Sopa de estrellas</b><br><i>Star-shaped pasta soup</i><br><b>Brócoli rehogado</b><br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br><b>Pescado al horno</b><br><i>Baked fish</i><br><b>Fajitas de carne y verduras</b><br><i>Meat &amp; vegetables fajitas</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>4</b><br><b>Arroz a la cubana</b><br><i>Cuban-style rice</i><br><b>Alubias con frutos del mar</b><br><i>Seafood with beans</i><br>*<br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br><b>Filete de lomo</b><br><i>Tenderloin</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                     | <b>5</b><br><b>Tallarines con tomate</b><br><i>Pasta with tomato</i><br><b>Ensalada campera</b><br><i>Salad</i><br>*<br><b>Ragut de pollo</b><br><i>Chicken ragout</i><br><b>Huevos revueltos con morcilla</b><br><i>Scrambled eggs with black pudding</i><br>*<br><b>Fruta</b><br><i>Fruit</i>                    |
| 763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9</b><br><b>Sopa de cocido</b><br><i>Soup</i><br><b>Coliflor hervida</b><br><i>Bioled cauliflower</i><br>*<br><b>Cocido completo</b><br><i>Stew</i><br><b>Huevos rellenos S/L</b><br><i>Lactose-free stuffed eggs</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                                           | <b>10</b><br><b>Arroz 3 delicias</b><br><i>Three delights fried rice</i><br><b>Espinacas salteadas</b><br><i>Sautéed spinachs</i><br>*<br><b>Pescado con salsa de tomate</b><br><i>Fish with tomato soup</i><br><b>Pizza S/L</b><br><i>Lactose-free pizza</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>  | <b>11</b><br><b>Crema de calabacín</b><br><i>Zucchini cream</i><br><b>Patatas con costilla</b><br><i>Ribs with potatoes</i><br>*<br><b>Pollo salsa pepitoria</b><br><i>Chicken in Pepitoria Sauce</i><br><b>Salchichas frescas</b><br><i>Fresh sausages</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                 | <b>12</b><br><b>Macarrones con tomate</b><br><i>Pasta with tomato</i><br><b>Ensalada mixta</b><br><i>Mixed salad</i><br>*<br><b>Albóndigas a la jardinera</b><br><i>Meatballs Jardinière-Style</i><br><b>Pescado al horno con pimientos</b><br><i>Baked fish with peppers</i><br>*<br><b>Fruta</b><br><i>Fruit</i> |
| 732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>15</b><br><b>Paella valenciana</b><br><i>Paella</i><br><b>Ensalada César</b><br><i>Caesar salad</i><br>*<br><b>Varitas de merluza</b><br><i>Hake sticks</i><br><b>Revuelto con morcilla</b><br><i>Scrambled eggs with black pudding</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>          | <b>16</b><br><b>Tallarines con tomate</b><br><i>Pasta with tomato</i><br><b>Judías verdes</b><br><i>Green beans</i><br>*<br><b>Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz</b><br><i>Pork ragout in sauce with rice</i><br><b>Salmón al horno</b><br><i>Salmon with mushroom sauce</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                         | <b>17</b><br><b>Crema de calabaza y puerro</b><br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz negro</b><br><i>Black rice</i><br>*<br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Spanish omelette</i><br><b>Filete ruso a la plancha</b><br><i>Grilled hamburger</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>         | <b>18</b><br><b>Lentejas con verduras</b><br><i>Lentils stew with vegetables</i><br><b>Guiso de patatas con calamares</b><br><i>Squid and potatoes stew</i><br>*<br><b>Pollo asado con salsa de romero</b><br><i>Rosemary roasted chicken</i><br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>19</b><br><br><b>INICIO VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>(NO HAY SERVICIO DE COMEDOR)                                                                                                                                                                                                                               |
| 731.5 KCAL; 100.5 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>22</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>23</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>24</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>25</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>26</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>29</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>30</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>31</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

\* 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 01965.

| L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> Alubias estofadas<br><i>Stewed beans</i><br><b>Macarrones al pesto con queso S/G</b><br><i>Gluten-free pasta pesto with cheese</i><br>*<br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Spanish omelette</i><br><b>Filete de ternera</b><br><i>Steak beef</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>2</b> Crema de calabaza y puerro<br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz cantonés</b><br><i>Cantonese-style rice</i><br>*<br><b>Ragut de pollo</b><br><i>Chicken ragout</i><br><b>Tortilla de calabacín</b><br><i>Zucchini omelette</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                             | <b>3</b> Sopa de estrellas S/G<br><i>Gluten-free star-shaped pasta soup</i><br><b>Brócoli rehogado</b><br><i>Sautéed broccoli</i><br>*<br><b>Pescado al horno</b><br><i>Baked fish</i><br><b>Fajitas de carne y verduras S/G</b><br><i>Gluten-free meat &amp; vegetables fajitas</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>4</b> Arroz a la cubana<br><i>Cuban-style rice</i><br><b>Alubias con frutos del mar</b><br><i>Seafood with beans</i><br>*<br><b>Croquetas de jamón S/G</b><br><i>Gluten-free ham croquettes</i><br><b>Filete de lomo</b><br><i>Tenderloin</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                               | <b>5</b> Tallarines con queso y tomate S/G<br><i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i><br><b>Ensalada campera</b><br><i>Salad</i><br>*<br><b>Ragut de pollo</b><br><i>Chicken ragout</i><br><b>Huevos revueltos con morcilla</b><br><i>Scrambled eggs with black pudding</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yogurt</i>     |
| 763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>8</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>9</b> Sopa de cocido S/G<br><i>Gluten-free soup</i><br><b>Coliflor gratinada</b><br><i>Gratinated cauliflower</i><br>*<br><b>Cocido completo</b><br><i>Stew</i><br><b>Huevos rellenos</b><br><i>Stuffed eggs</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                                                         | <b>10</b> Arroz 3 delicias S/G<br><i>Three delights fried rice</i><br><b>Espinacas salteadas</b><br><i>Sautéed spinachs</i><br>*<br><b>Pescado con salsa de tomate</b><br><i>Fish with tomato sauce</i><br><b>Pizza S/G</b><br><i>Gluten-free pizza</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                              | <b>11</b> Crema de calabacín<br><i>Zucchini cream</i><br><b>Patatas con costilla</b><br><i>Ribs with potatoes</i><br>*<br><b>Pollo salsa pepitoria</b><br><i>Chicken in Pepitoria Sauce</i><br><b>Salchichas frescas S/G</b><br><i>Gluten-free fresh sausages</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>              | <b>12</b> Macarrones con tomate S/G<br><i>Gluten-free pasta with tomato</i><br><b>Ensalada mixta</b><br><i>Mixed salad</i><br>*<br><b>Albóndigas a la jardinera S/G</b><br><i>Meatballs Jardinière-Style</i><br><b>Pescado al horno con pimientos</b><br><i>Baked fish with peppers</i><br>*<br><b>Yogur</b><br><i>Yogurt</i> |
| 732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>15</b> Paella valenciana<br><i>Paella</i><br><b>Ensalada César S/G</b><br><i>Gluten-free Caesar salad</i><br><b>Pescado a la plancha</b><br><i>Grilled fish</i><br><b>Revuelto con morcilla</b><br><i>Scrambled eggs with black pudding</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>            | <b>16</b> Tallarines con tomate y queso S/G<br><i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i><br><b>Judías verdes</b><br><i>Green beans</i><br>*<br><b>Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz</b><br><i>Pork ragout in sauce with rice</i><br><b>Salmon con salsa de setas</b><br><i>Salmon in mushroom sauce</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>17</b> Crema de calabaza y puerro<br><i>Pumpkin and leek cream</i><br><b>Arroz negro</b><br><i>Black rice</i><br>*<br><b>Tortilla de patata</b><br><i>Spanish omelette</i><br><b>Cinta de lomo a la plancha</b><br><i>Grilled pork loin</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                       | <b>18</b> Alubias con verduras<br><i>Beans with vegetables</i><br><b>Guiso de patatas con calamares</b><br><i>Squid and potatoes stew</i><br>*<br><b>Pollo asado con salsa de romero</b><br><i>Rosemary roasted chicken</i><br><b>Filete de pollo</b><br><i>Chicken fillet</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>19</b><br>INICIO<br>VACACIONES<br>DE NAVIDAD<br>(NO HAY SERVICIO DE COMEDOR)                                                                                                                                                                                                                                               |
| 731.5 KCAL; 100.5 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>22</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>23</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>24</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>25</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>26</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>29</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>30</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>31</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

\* 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 01965.

CENAS RECOMENDADAS  
SUGGESTED DINNERS

| L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Crema de coliflor y puerro<br><i>Cauliflower and leek cream</i><br>*<br><b>2 Lomos de merluza a la plancha con limón</b><br><i>2 Grilled hake filets accompanied by lemon</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                                            | <b>2</b><br><b>Salteado de dados de boniato con tomates y cebolla</b><br><i>Sautéed cubed sweet potato with tomatoes and onions</i><br>*<br><b>Muslo de pollo al horno con orégano</b><br><i>Oven-roasted chicken thigh with oregano</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>      | <b>3</b><br><b>Ensalada de tomate con queso de cabra y albahaca</b><br><i>Tomato salad with goat cheese and basil</i><br>*<br><b>Fajitas de maíz con huevo revuelto, aguacate y rúcula</b><br><i>Corn fajitas accompanied by scrambled eggs, avocado &amp; arugula.</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>        | <b>4</b><br><b>Judías verdes salteadas con tomate y queso de cabra</b><br><i>Sautéed green beans accompanied by tomatoes and goat cheese</i><br>*<br><b>Salmón al horno con zumo de naranja exprimido</b><br><i>Baked salmon accompanied by freshly squeezed orange juice</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                      | <b>5</b><br><b>Salteado de zanahoria y tomates cherry con base de hummus</b><br><i>Sautéed carrots and cherry tomatoes served on a hummus foundation.</i><br>*<br><b>Tartar de langostinos con aguacate, cebolla, tomate y zumo de lima</b><br><i>Prawn tartare accompanied by avocado, onion, tomato, and lime juice.</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> |
| 632 KCAL; 86.9 G HDC; 21.1 G GRASAS; 23.7 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>8</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>9</b><br><b>Rodajas de calabaza al horno con queso feta y miel</b><br><i>Roasted pumpkin wedges with feta cheese and honey</i><br>*<br><b>Lubina a la plancha con pimienta negra</b><br><i>Grilled sea bass seasoned with black pepper</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>10</b><br><b>Salteado de corazones de alcachofa con cebolla y tomate</b><br><i>Sautéed artichoke hearts accompanied by onion and tomato</i><br>*<br><b>Alitas de pollo al horno con romero y limón</b><br><i>Oven-roasted chicken wings infused with rosemary and lemon</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>11</b><br><b>Coliflor al horno con dados de calabaza y queso mozzarella</b><br><i>Oven-roasted cauliflower with cubed pumpkin and mozzarella cheese</i><br>*<br><b>Fajipizza con tomate triturado, atún y champiñones</b><br><i>Fajipizza topped with crushed tomatoes, tuna, and mushrooms</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>12</b><br><b>Ensalada de canónigos, pera y nueces</b><br><i>Lamb's lettuce salad with pear and walnuts</i><br>*<br><b>Tortilla de boniato con queso de cabra</b><br><i>Sweet potato fritatta with goat cheese</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                                                                                       |
| 651 KCAL; 89.5 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.4 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>15</b><br><b>Ensalada de canónigos, pepino y granada con miel</b><br><i>Lamb's lettuce, cucumber, and pomegranate salad drizzled with honey</i><br>*<br><b>Rollitos de pechuga rellenos de pimientos de colores</b><br><i>Chicken breast roulades filled with colored peppers</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i> | <b>16</b><br><b>Puré de zanahoria y cebolla con semillas de calabaza</b><br><i>Carrot and onion purée with pumpkin seeds</i><br>*<br><b>Revuelto de gambitas con ajitos</b><br><i>Scrambled eggs with shrimp and garlic</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                   | <b>17</b><br><b>Hervido de patata, zanahoria y judías verdes</b><br><i>Boiled potatoes, carrots, and green beans</i><br>*<br><b>Chipirones a la plancha con ajo y perejil</b><br><i>Grilled baby squid garnished with garlic and parsley</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>                                   | <b>18</b><br><b>Crema de brócoli, espinacas y queso de cabra</b><br><i>Broccoli, spinach, and goat cheese cream</i><br>*<br><b>Wrap de tortilla con espinacas, tomate, aguacate y salmón ahumado</b><br><i>Tortilla wrap filled with spinach, tomato, avocado, and smoked salmon</i><br>*<br><b>Fruta de temporada</b><br><i>Seasonal fruit</i>               | <b>19</b><br>INICIO<br>VACACIONES<br>DE NAVIDAD<br>(NO HAY SERVICIO DE COMEDOR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 648 KCAL; 89.1 G HDC; 21.6 G GRASAS; 24.3 G PROT                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>22</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>23</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>25</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>26</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>29</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>31</b><br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

\* 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 01965.

| GRUPO DE ALIMENTOS                                                                                                       | EJEMPLOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NUTRIENTE PRINCIPAL                                                                | FUNCIÓN PRINCIPAL                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <br>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                                 |
| <br>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<br>Vitaminas<br>Minerales<br>Antioxidantes                                   | Alimentos reguladores de funciones internas           |
| <br>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<br>Calcio                                                                 | Alimentos constructores (regenerar tejidos y células) |
| <br>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<br>Vitaminas<br>Minerales                                                 | Alimentos constructores (regenerar tejidos y células) |
| <br>ACEITES, GRASAS Y DULCES          | <b>Aceites vegetales</b> (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) <b>Grasas</b> (manteca, mantequilla, margarina, aceitunas, coco) <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)                                                                                                                                            | Vitaminas liposolubles<br>Ácidos grasos esenciales                                 | Vitaminas liposolubles<br>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!

