

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 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Macarrones al pesto con queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pimientos rellenos <i>Stuffed peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese style rice</i> * Filete ruso en salsa de tomate <i>Hamburger in tomato sauce</i> Salmón a la plancha con salsa de soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas <i>Star-shaped pasta soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con frutos del mar <i>Seafood with beans</i> * Croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Filete de lomo <i>Tenderloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Tallarines con queso y tomate <i>Pasta with tomato and cheese</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Ragut de pollo <i>Chicken Ragout</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT				
8 FESTIVO	9 Sopa de cocido <i>Soup</i> Coliflor gratinada <i>Gratinated cauliflower</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Arroz 3 delicias <i>Three delights fried rice</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> * Pescado con salsa de tomate <i>Fish in tomato sauce</i> Pizza <i>Pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Patatas con costilla <i>Ribs with potatoes</i> * Pollo salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs Jardinière-Style</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT				
15 Paella valenciana <i>Paella</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Revuelto con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz <i>Pork ragout in sauce with rice</i> Salmón con salsa de setas <i>Salmon in mushrooms sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz negro <i>Black rice</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Guiso de patatas con calamares <i>Squid and potatoes stew</i> * Pollo asado con salsa de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Sanjacobo <i>Ham slices stuffed with cheese and fried</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 INICIO VACACIONES DE NAVIDAD (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
1 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Macarrones al pesto con queso <i>Pasta pesto with cheese</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera <i>Beef steak</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese-style rice</i> * Filete ruso en salsa de tomate <i>Hamburger in tomato sauce</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas <i>Star-shaped pasta soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con verduras <i>White beans with vegetables</i> * Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> Filete de lomo <i>Tenderloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Tallarines con queso y tomate <i>Pasta with tomato and cheese</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free salad</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Escrambled eggs with black pudding</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT				
8 FESTIVO	9 Sopa de cocido <i>Soup</i> Coliflor gratinada <i>Gratinated cauliflower</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos rellenos S/P <i>Fish-free Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Arroz 3 delicias <i>Three delights fried rice</i> Espinacas con bechamel <i>Spinachs with bechamel</i> * Pollo en salsa <i>Chicken in sauce</i> Pizza S/P <i>Fish-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Patatas con costilla <i>Ribs with potatoes</i> * Pollo salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs Jardinière-Style</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT				
15 Paella valenciana <i>Paella</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar salad</i> * Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</i> Revuelto con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Tallarines con tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz <i>Pork ragout in sauce with rice</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Guiso de patatas con calamares <i>Squid and potatoes stew</i> * Pollo asado con salsa de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 INICIO VACACIONES DE NAVIDAD (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
1 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Macarrones al pesto con queso S/H <i>Egg-free pasta pesto with cheese</i> * Filete de ternera a la plancha <i>Grilled steak beef</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese-style rice</i> * Filete ruso en salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> Salmón a la plancha con salsa de soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas S/H <i>Egg-free star-shaped pasta soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con frutos del mar <i>Seafood with beans</i> * Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> Filete de lomo <i>Tenderloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Tallarines con queso y tomate S/H <i>Egg-free pasta with cheese and tomato</i> Ensalada campera S/H <i>Egg-free salad</i> * Ragut de pollo <i>Chicken Ragout</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT				
8 FESTIVO	9 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free soup</i> Coliflor gratinada <i>Gratinated cauliflower</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Lacón a la gallega <i>Galician-style boiled pork</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Arroz 3 delicias <i>Three delight fried rice</i> Espinacas salteadas <i>Gratinated spinachs</i> * Pescado con salsa de tomate <i>Fish with tomato sauce</i> Pizza S/H <i>Egg-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Patatas con costilla <i>Ribs with potatoes</i> * Pollo salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Macarrones con tomate S/H <i>Egg-free pasta with tomato</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs Jardiniere-Style</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT				
15 Paella valenciana <i>Paella</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> * Filete de pavo a la plancha <i>Grilled fish</i> Filete de ternera <i>Steak beef</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Tallarines con tomate y queso S/H <i>Egg-free pasta with tomato and cheese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz <i>Pork ragout in sauce with rice</i> Salmón con salsa de setas <i>Salmon with mushroom sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz negro <i>Black rice</i> * Tiras de ternera con verdura <i>Fish in sauce</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Guiso de patatas con calamares <i>Squid and potatoes stew</i> * Pollo asado con salsa de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 INICIO VACACIONES DE NAVIDAD (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
1 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera <i>Lactose-free steak beef</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese-style rice</i> * Filete ruso en salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> Salmón a la plancha con salsa de soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas <i>Star-shaped pasta soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Fajitas de carne y verduras <i>Meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con frutos del mar <i>Seafood with beans</i> * Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> Filete de lomo <i>Tenderloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta <i>Fruit</i>
763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT				
8 FESTIVO	9 Sopa de cocido <i>Soup</i> Coliflor hervida <i>Bioled cauliflower</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos rellenos S/L <i>Lactose-free stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Arroz 3 delicias <i>Three delights fried rice</i> Espinacas salteadas <i>Sautéed spinachs</i> * Pescado con salsa de tomate <i>Fish with tomato soup</i> Pizza S/L <i>Lactose-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Patatas con costilla <i>Ribs with potatoes</i> * Pollo salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs Jardinière-Style</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Fruta <i>Fruit</i>
732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT				
15 Paella valenciana <i>Paella</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Varitas de merluza <i>Hake sticks</i> Revuelto con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz <i>Pork ragout in sauce with rice</i> Salmón al horno <i>Salmon with mushroom sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz negro <i>Black rice</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Guiso de patatas con calamares <i>Squid and potatoes stew</i> * Pollo asado con salsa de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 INICIO VACACIONES DE NAVIDAD (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
1 Alubias estofadas <i>Stewed beans</i> Macarrones al pesto con queso S/G <i>Gluten-free pasta pesto with cheese</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete de ternera <i>Steak beef</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese-style rice</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de estrellas S/G <i>Gluten-free star-shaped pasta soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Fajitas de carne y verduras S/G <i>Gluten-free meat & vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con frutos del mar <i>Seafood with beans</i> * Croquetas de jamón S/G <i>Gluten-free ham croquettes</i> Filete de lomo <i>Tenderloin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Tallarines con queso y tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
763.8 KCAL; 105.1 G HDC; 25.4 G GRASAS; 28.6 G PROT				
8 FESTIVO	9 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Coliflor gratinada <i>Gratinated cauliflower</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Arroz 3 delicias S/G <i>Three delights fried rice</i> Espinacas salteadas <i>Sautéed spinach</i> * Pescado con salsa de tomate <i>Fish with tomato sauce</i> Pizza S/G <i>Gluten-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Patatas con costilla <i>Ribs with potatoes</i> * Pollo salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> Salchichas frescas S/G <i>Gluten-free fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Macarrones con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Albóndigas a la jardinera S/G <i>Meatballs Jardinière-Style</i> Pescado al horno con pimientos <i>Baked fish with peppers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
732 KCAL; 100.6 G HDC; 24.4 G GRASAS; 27.4 G PROT				
15 Paella valenciana <i>Paella</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> Revuelto con morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Tallarines con tomate y queso S/G <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Ragut de cerdo en salsa con guarnición de arroz <i>Pork ragout in sauce with rice</i> Salmon con salsa de setas <i>Salmon in mushroom sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Crema de calabaza y puerro <i>Pumpkin and leek cream</i> Arroz negro <i>Black rice</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> Guiso de patatas con calamares <i>Squid and potatoes stew</i> * Pollo asado con salsa de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 INICIO VACACIONES DE NAVIDAD (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.

CENAS RECOMENDADAS
SUGGESTED DINNERS

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

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 (manteca, 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!

