

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

PRIMARY



EARLY YEARS (1-2-3 year-olds)

BREAKFAST: a glass of milk & cookies

MID-AFTERNOON SNACK:

Liquid yogurt portion & fruit

AFTERNOON SNACK

Sandwich & juice

BREAKFAST:

A glass of milk & cookies

AFTERNOON SNACK:

Sandwich & juice

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

Daily consumption

2 portions: Lean meat, fish, eggs, pulses and nuts

3-5 portions
Preferably olive oil

2-4 portions:
Milk, yogurt and cheese

>3 portions
Vegetables, fruits

2 portions:
Greens and vegetables

4-6 portions
Bread, cereals, rice, pasta, potatoes



HUERTA
DE
CARABAÑA

Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

SPORT + WATER

L	M	X	J	V
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
655 KCAL; 90.1 G HDC; 21.8 G GRASAS; 24.6 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella <i>Paella</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
644.4 KCAL; 88.6 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.1 G PROT				
12	13	14	15	16
Tallarines tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cubana <i>Cuban-style rice</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils stew</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo al romero <i>Rosemary roasted chicken</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
645 KCAL; 88.7 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo <i>Spanish picadillo soup</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fideua <i>Fideua</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans stew</i> * Croquetas <i>Croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
643.4 KCAL; 88.5 G HDC; 21.4 G GRASAS; 24.1 G PROT				
26	27	28	29	30
Espagueti boloñesa <i>Pasta bolognese</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verdura <i>Vegetables cream</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas con chorizo <i>Lentils stew with chorizo</i> * Pescado a la riojana <i>Riojan-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> * Hamburguesas <i>Hamburgers</i> * Yogur <i>Yogurt</i>

* 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.

L	M	X	J	V
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
854 KCAL; 117.4 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32.02 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella <i>Paella</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> Fajitas con carne y verdura <i>Meat and vegetables fajitas</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
841.4 KCAL; 115.7 G HDC; 28.04 G GRASAS; 31.5 G PROT				
12	13	14	15	16
Tallarines tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pechuga a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cubana <i>Cuban-style rice</i> Guisantes rehogados <i>Sautéed peas</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils stew</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Medallones de pavo <i>Turkey medallions</i> Pizza S/P <i>Fish-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i> <i>erne</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Tallarines carbonara <i>Pasta carbonara</i> * Pollo al romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Tortilla francesa <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
844.6 KCAL; 116.1 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.6 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo <i>Spanish picadillo soup</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Lasaña S/P <i>Fish-free lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Patatas con calamares <i>Potatoes with squid</i> * Revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Pinchos morunos con patata <i>Spiced meat skewers with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Croquetas S/P <i>Fish-free croquettes</i> Alitas barbacoa <i>Bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Huevo revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
840.6 KCAL; 115.5 G HDC; 28.1 G GRASAS; 31.5 G PROT				
26	27	28	29	30
Espagueti boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Filete de pollo <i>Chicken fillets</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Panache de verduras <i>Mixed vegetables</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas con chorizo <i>Lentils stew with chorizo</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Guisantes salteados <i>Sautéed peas</i> * Hamburguesas <i>Hamburger</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>

* 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	2
			FESTIVO	FESTIVO
854 KCAL; 117.4 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32.02 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con tomate S/H Egg-free pasta with tomato Crema de verduras Vegetables cream * Albóndigas Meatballs Salmon con salsa de setas Salmon with mushrooms sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	Paella Paella Ensalada mixta Mixed salad * Fingers de pollo Chicken fingers Fajitas con carne y verdura Meat and vegetables fajitas * Yogur Yogurt
841.4 KCAL; 115.7 G HDC; 28.04 G GRASAS; 31.5 G PROT				
12	13	14	15	16
Tallarines tomate y queso S/H Egg-free pasta with tomato and cheese Espinacas salteadas Sautéed spinach * Pescado en salsa Fish in sauce Pechuga a la plancha Grilled chicken breast * Fruta de temporada Seasonal fruit	Arroz cubana Cuban-style rice Guisantes rehogados Sautéed peas * Filete ruso Hamburger Ternera con verduras Beef with vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	Lentejas riojana Riojan-style lentils stew Coliflor a la gallega Galician-style cauliflower * Pescado al horno Baked fish Pizza S/H Egg-free pizza * Fruta de temporada Seasonal fruit	Sopa de cocido S/H Egg-free soup Ensalada campera S/H Egg-free salad * Cocido completo Stew Salchichas frescas Fresh sausages * Fruta de temporada Seasonal fruit	Crema de calabacín Zucchini cream Tallarines carbonara S/H Pasta with tomato * Pollo al romero Rosemary roasted chicken Tilapia al horno con tomate Baked tilapia with tomato sauce * Yogur Yogurt
844.6 KCAL; 116.1 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.6 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo S/H Spanish picadillo soup Judías verdes Green beans * Pollo al curry Chicken curry Lasaña s/h Egg-free lasagna * Fruta de temporada Seasonal fruit	Puré de verduras Vegetables cream Patatas con calamares Potatoes with squid * Pescado a la andaluza Andalusian-style fish Pinchos morunos con patatas Spiced Pork Skewers with Potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	Fideua S/H Egg-free Fideua Pisto manchego Ratatouille * Ternera a la plancha Grilled beef Ragout en salsa Ragout in sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	Judías blancas White beans Coliflor a la gallega Galician-style cauliflower * Pollo a la plancha Grilled chicken Alitas barbacoa Bbq chicken wings * Fruta de temporada Seasonal fruit	Arroz cantones Cantonese-style rice Ensalada César Caesar salad * Albóndigas en salsa Meatballs in sauce Tiras de pollo con verduras Chicken strips with vegetables * Yogur Yogurt
840.6 KCAL; 115.5 G HDC; 28.1 G GRASAS; 31.5 G PROT				
26	27	28	29	30
Espagueti boloñesa S/H Egg-free pasta bolognese Alubias con verduras Beans with vegetables * Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Pescado en salsa Fish in sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	Crema de verduras Vegetables cream Panache de verduras Mixed vegetables * Ragut de pollo Ragout in sauce Lomo a la plancha Grilled pork loin * Fruta de temporada Seasonal fruit	Sopa de cocido S/H Egg-free soup Brócoli rehogado Sautéed broccoli * Cocido completo Stew Ternera con verduras Beef with vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Ensalada cesar Caesar salad * Pescado a la riojana Riojan-style Medallones de pavo Turkey medallions * Fruta de temporada Seasonal fruit	Arroz con tomate Rice with tomato Guisantes salteados Sautéed peas * Hamburguesas Hamburgers Salmon al horno Baked salmon * Yogur Yogurt

* 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	2
			FESTIVO	FESTIVO
854 KCAL; 117.4 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32.02 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella <i>Paella</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> Fajitas con carne y verdura <i>Meat and vegetables fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
841.4 KCAL; 115.7 G HDC; 28.04 G GRASAS; 31.5 G PROT				
12	13	14	15	16
Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> Espinacas salteadas <i>Sautéed spinachs</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pechuga a la plancha <i>Chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cubana <i>Cuban-style rice</i> Guisantes rehogados <i>Sautéed peas</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas riojana <i>Riojan-style lentils stew</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pizza S/L <i>Lactose-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Salchichas frescas <i>Fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Pollo al romero <i>Rosemary roasted chicken</i> Tilapia al horno con tomate <i>Baked tilapia with tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
844.6 KCAL; 116.1 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.6 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo <i>Spanish picadillo soup</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo al curry <i>Chicken curry</i> Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Patatas con calamares <i>Potatoes with squid</i> * Pescado a la andaluza <i>Andalusian-style fish</i> Pinchos morunos con patata <i>Spiced Pork Skewers with Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fideua <i>Fideua</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Varitas de merluza <i>Hake fish fingers</i> Alitas barbacoa <i>Bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> Huevo revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
840.6 KCAL; 115.5 G HDC; 28.1 G GRASAS; 31.5 G PROT				
26	27	28	29	30
Espagueti boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Panache de verduras <i>Mixed vegetables</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Lentejas con chorizo <i>Lentils stew with chorizo</i> Ensalada cesar <i>Caesar Salad</i> * Pescado a la riojana <i>Riojan-style fish</i> Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Guisantes salteados <i>Sautéed peas</i> * Hamburguesas <i>Hamburgers</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>

* 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.

L	M	X	J	V
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
854 KCAL; 117.4 G HDC; 28.4 G GRASAS; 32.02 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato</i> Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Albóndigas S/G <i>Gluten-free meatballs</i> Salmón con salsa de setas <i>Salmon with mushrooms sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Paella <i>Paella</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Fajitas con carne y verdura S/G <i>Gluten-free meat & vegetables fajitas</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
841.4 KCAL; 115.7 G HDC; 28.04 G GRASAS; 31.5 G PROT				
12	13	14	15	16
Tallarines tomate y queso S/G <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> Espinacas con bechamel sin gluten <i>Gluten-free spinachs with bechamel</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pechuga a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cubana <i>Cuban-style rice</i> Guisantes rehogados <i>Sautéed peas</i> * Filete ruso S/G <i>Gluten-free hamburger</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Pizza S/G <i>Gluten-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Salchichas frescas S/G <i>Gluten-free fresh sausages</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabacín <i>Vegetables cream</i> Tallarines carbonara S/G <i>Gluten-free pasta carbonara</i> * Pollo al romero <i>Pasta with tomato</i> Tilapia al horno con tomate <i>Meatballs</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
844.6 KCAL; 116.1 G HDC; 28.2 G GRASAS; 31.6 G PROT				
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo S/G <i>Gluten-free spanish picadillo soup</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> Lasaña S/G <i>Gluten free lasagna</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Patatas con calamares <i>Potatoes with squid</i> * Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> Pinchos morunos con patata <i>Spiced Pork Skewers with Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fideua S/G // Arroz con tomate <i>Gluten-free Fideua // Rice with tomato</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Croquetas S/G <i>Gluten-free croquettes</i> Alitas barbacoa S/G <i>Gluten-free bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz cantones <i>Cantonese-style rice</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Albóndigas en salsa S/G <i>Gluten-free Meatballs in sauce</i> Huevo revuelto con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
840.6 KCAL; 115.5 G HDC; 28.1 G GRASAS; 31.5 G PROT				
26	27	28	29	30
Espagueti boloñesa S/G <i>Gluten-free pasta bolognese</i> Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Panache de verduras <i>Mixed vegetables</i> * Ragut de pollo <i>Chicken ragout</i> Lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Boroccoli</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Garbanzos guisados <i>Stewed Chickpeas</i> Ensalada cesar S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Pescado a la riojana <i>Riojan-style fish</i> Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Guisantes salteados <i>Sautéed peas</i> * Hamburguesas S/G <i>Gluten-free hamburgers</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> * Yogur <i>Yogurt</i>

* 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	2
			FESTIVO	FESTIVO
624 KCAL; 85.8 G HDC; 20.8 G GRASAS; 23.4 G PROT				
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Crema de coliflor con almendras tostadas <i>Cauliflower Cream Soup with Toasted Almonds</i> * Huevos rotos con champiñones y trufa <i>Broken Eggs with Mushrooms and Truffle</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puerro al horno con base de yogur y un chorrito de miel <i>Baked Leek with Yogurt Base and a Drizzle of Honey</i> * Chipirones a la plancha con ajo y perejil y trocitos de cacahuete <i>Grilled Baby Squid with Garlic, Parsley, and Chopped Peanuts</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
652 KCAL; 89.6 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.5 G PROT				
12	13	14	15	16
Boniato al horno con cebolla, espinacas y queso feta <i>Baked Sweet Potato with Onion, Spinach, and Feta Cheese</i> * Lubina a la plancha con ajitos <i>Grilled Sea Bass with Garlic</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Alcachofas a la plancha con limón <i>Grilled Artichokes with Lemon</i> * Quiché de verduras y queso <i>Vegetable and Cheese Quiche</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de rúcula, granada, queso feta y nueces pecanas <i>Arugula Salad with Pomegranate, Feta Cheese, and Pecans</i> * Contramuslo de pollo a la plancha con salsa de soja y sésamo <i>Grilled Chicken Thigh with Soy Sauce and Sesame</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Rollitos de calabacín queso tomate y queso mozzarella <i>Zucchini Rolls with Tomato and Mozzarella Cheese</i> * Calamares a la plancha con base de tomate y cebolla <i>Grilled Squid on a Tomato and Onion Base</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de calabaza y cebolla <i>Pumpkin and Onion Cream Soup</i> * Fajita integral con pechuga de pollo, queso, espinacas y cebolla <i>Whole-Wheat Fajita with Chicken Breast, Cheese, Spinach, and Onion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
667 KCAL; 91.7 G HDC; 22.2 G GRASAS; 25.1 G PROT				
19	20	21	22	23
Coliflor rallada salteada con tomate triturado y ajitos <i>Sautéed Grated Cauliflower with Crushed Tomato and Garlic</i> * Merluza al horno con base de boniato y queso de cabra <i>Baked Hake on a Sweet Potato Base with Goat Cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de rúcula, aguacate, pepino y salsa de soja <i>Arugula Salad with Avocado, Cucumber, and Soy Sauce</i> * Tortilla de boniato con calabacín y queso de cabra <i>Sweet Potato Omelette with Zucchini and Goat Cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Bol de caldo de verduras con espaguetis de zanahoria <i>Vegetable Broth Bowl with Carrot Spaghetti</i> * Libritos de calabacín con tomate triturado, atún y queso mozzarella <i>Zucchini "Little Books" with Crushed Tomato, Tuna, and Mozzarella Cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Brócoli salteado con tomates cherry y queso feta <i>Sautéed Broccoli with Cherry Tomatoes and Feta Cheese</i> * Revuelto de calabacín <i>Scrambled Zucchini</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de canónigos, tomate y burrata <i>Lamb's Lettuce Salad with Tomato and Burrata</i> * Dorada a la plancha con pimienta negra <i>Grilled Gilthead Sea Bream with Black Pepper</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
644 KCAL; 88.5 G HDC; 21.4 G GRASAS; 24.1 G PROT				
26	27	28	29	30
Calabaza laminada al horno con pistachos troceados y queso feta <i>Oven-Baked Sliced Pumpkin with Chopped Pistachios and Feta Cheese</i> * Muslo de pollo deshuesado a al horno con base de cebolla <i>Baked Boneless Chicken Thigh on an Onion Base</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de brócoli y espinacas con leche evaporada <i>Broccoli and Spinach Cream Soup with Evaporated Milk</i> * Tortilla de patata con patata al microondas <i>Potato Omelette with Microwave-Cooked Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de brotes verdes, remolacha, granada y queso feta <i>Mixed Green Salad with Beetroot, Pomegranate, and Feta Cheese</i> * Sardinas al horno con ajo y perejil <i>Baked Sardines with Garlic and Parsley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Ensalada de tomate y albahaca <i>Tomato and Basil Salad</i> * Pizza con masa integral con verduras y pollo <i>Whole-Wheat Pizza with Vegetables and Chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Brócoli al vapor con pesto y queso de cabra <i>Steamed Broccoli with Pesto and Goat Cheese</i> * Wrap de tortilla relleno de rúcula, queso de cabra y tomate <i>Tortilla Wrap Filled with Arugula, Goat Cheese, and Tomato</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>

* 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!

