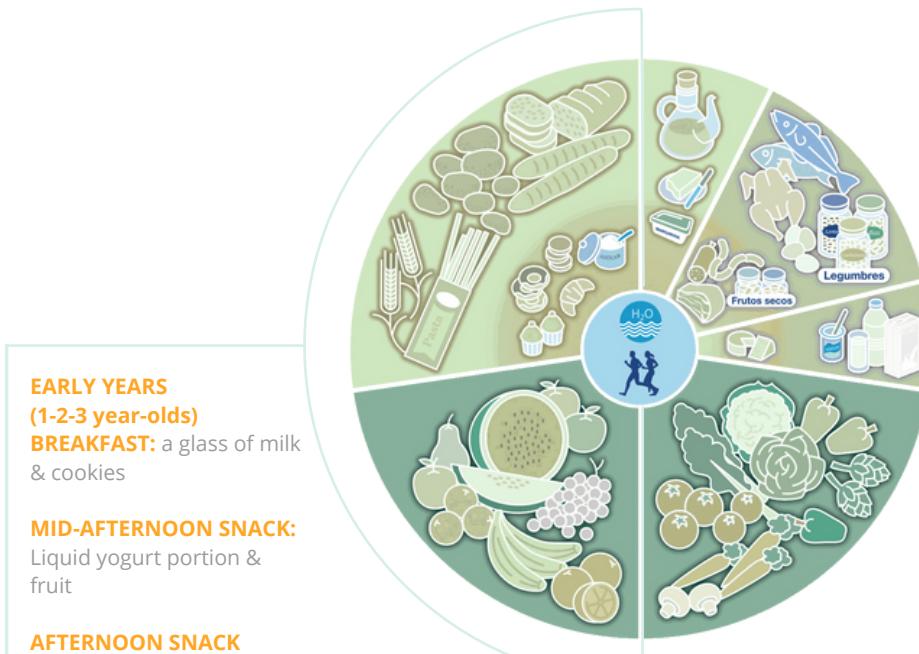


LUNCH MENU

A healthy diet must combine...



NURSERY



**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.

2 Monday / Lunes

Neapolitan-style pasta / Coditos napolitana
Baked Tilapia / Tilapia al horno
Seasonal fruit / Fruta de temporada

3 Tuesday / Martes

Picadillo soup / Sopa de picadillo
Croquettes / Croquetas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

4 Wednesday / Miércoles

Cuban-style rice / Arroz a la cubana
Croquettes / Croquetas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

5 Thursday / Jueves

Zucchini cream / Crema de calabacín
Roasted chicken / Pollo asado
Seasonal fruit / Fruta de temporada

6 Friday / Viernes

Lentils stew with potato / Lentejas con patata
Hamburger / Filete ruso
Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 451 KCAL; 62.1 G HDC; 15.1 G GRASAS; 16.9 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceo europeo

* 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.

9 Monday / Lunes

Pasta with tomato / Tallarines con tomate
Cheese omelette / Tortilla de queso
Seasonal fruit / Fruta de temporada

10 Tuesday / Martes

Soup / Sopa de cocido
Stew / Cocido completo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

11 Wednesday / Miércoles

Green beans / Judías verdes
Meatballs / Albóndigas a la jardinera
Seasonal fruit / Fruta de temporada

12 Thursday / Jueves

White beans with chorizo / Alubias con chorizo
Baked fish / Pescado al horno
Seasonal fruit / Fruta de temporada

13 Friday / Viernes

Vegetables cream / Crema de verduras
Roasted pork loin / Lomo asado
Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 446.2 KCAL; 61.4 G HDC; 14.8 G GRASAS; 16.7 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceo europeo

* 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.

16 Monday / Lunes

Fideua with chicken and vegetables / Fideua de pollo y verduras

Hamburger / Hamburguesa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

17 Tuesday / Martes

Curry rice / Arroz al curry

Chicken fingers / Fingueres de pollo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

18 Wednesday / Miércoles

Poultry soup / Sopa de ave

Spanish omelette / Tortilla de patata

Seasonal fruit / Fruta de temporada

19 Thursday / Jueves

Zucchini cream / Crema de calabacín

Riojan-style fish / Pescado a la riojana

Seasonal fruit / Fruta de temporada

20 Friday / Viernes

Lentils stew / Lentejas estofadas

Ragout with rice / Ragut con guarnición de arroz

Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 449 KCAL; 61.7 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceo europeo

* 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.

23 Monday / Lunes

Pumpkin cream / Crema de calabaza

Meatballs / Albóndigas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

24 Tuesday / Martes

Soup / Sopa de cocido

Stew / Cocido completo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

25 Wednesday / Miércoles

Bolognese pasta / Pasta boloñesa

Fish in green sauce / Pescado en salsa verde

Seasonal fruit / Fruta de temporada

26 Thursday / Jueves

Stewed beans / Alubias estofadas

Rosemary roasted chicken / Pollo al aroma de romero

Seasonal fruit / Fruta de temporada

27 Friday / Viernes

Paella / Paella

Spanish Omelette / Tortilla de patata

Yogurt / Yogur

**Resumen Diario: 448.6 KCAL; 61.7 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceo europeo

* 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
2 Coditos napolitana <i>Neapolitan-style pasta</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> * Tortilla francesa <i>Omelette</i> Pechuga de pavo <i>Turkey breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> Guiso de patata con costilla <i>Potato stew with pork ribs</i> * Croquetas S/P <i>Fish-free croquettes</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta integral S/P <i>Whole wheat fish-free pasta salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Quesadillas <i>Quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Lentejas con patata <i>Lentils stew</i> Fideua de verduras <i>Fideua with vegetables</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
858.4 KCAL; 118 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
9 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Alitas al horno BBQ <i>Baked bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de cocido <i>Soup</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed mixed vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Judías verdes <i>Green beans</i> Patatas con calamares <i>Potatoes with squid</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs</i> Ternera con verduras <i>Beef with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free Spanish potato salad</i> * Medallón de pavo <i>Turkey medallion</i> Lasaña S/P <i>Fish-free lasagne</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Crema de verdura <i>Vegetable cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese fried rice</i> * Lomo asado <i>Roasted pork loin</i> Pizza S/P <i>Fish-free pizza</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
854.6 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 Fideua de pollo y verduras <i>Chicken and vegetable fideua</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> Revuelto de champiñones <i>Scrambled mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz al curry <i>Curry rice</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Fajitas de carne y verduras <i>Beef and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta con verduras <i>Pasta with vegetables</i> * Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Huevos revueltos <i>Scrambled eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Ensalada césar S/P <i>Fish-free Caesar salad</i> * Ragut con guarnición de arroz <i>Ragout with rice</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream soup</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> Huevos rellenos S/P <i>Fish-free stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Soup</i> Panache de verduras <i>Mixed vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pollo a la plancha con patatas <i>Chicken fillet with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Pasta boloñesa <i>Bolognese pasta</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> Salchichas frescas con puré <i>Fresh sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Alubias estofadas <i>White beans stew</i> Sopa de estrellas <i>Pasta soup</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary-scented chicken</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Paella <i>Paella</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Lomo a la mostaza y miel <i>Pork loin with mustard and honey</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.4 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				

L	M	X	J	V
2 Coditos napolitana S/H Egg-free Neapolitan-style pasta Pisto manchego Ratatouille * Tilapia al horno Baked Tilapia Pechuga de pavo Turkey breast * Fruta de temporada Seasonal fruit	3 Sopa de picadillo S/H Egg-free picadillo soup Guiso de patata con costilla Potato stew with pork ribs * Croquetas sin huevo Egg-free croquettes Pescado al horno Baked fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	4 Arroz a la cubana Cuban-style rice Alubias con frutos del mar Seafood bean stew * Filete de pollo Chicken fillet Salmón a la plancha Grilled salmon * Fruta de temporada Seasonal fruit	5 Crema de calabacín Zucchini cream Ensalada de pasta integral S/H Whole wheat egg-free pasta salad * Pollo asado Roasted chicken Quesadillas Quesadillas * Fruta de temporada Seasonal fruit	6 Lentejas con patata Lentils stew Fideua de verduras S/H/ Arroz de verduras Egg-free fideua with vegetables/ Vegetable rice * Filete ruso Hamburger Merluza bilbaina Hake with garlic and olive oil sauce * Yogur Yogurt
858.4 KCAL; 118 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
9 Tallarines con tomate S/H Egg-free pasta with tomato Coliflor a la gallega Galician-style cauliflower * Pescado en salsa Fish in sauce Alitas al horno BBQ Baked bbq chicken wings * Fruta de temporada Seasonal fruit	10 Sopa de cocido S/H Egg-free soup Menestra de verduras rehogada Sautéed mixed vegetables * Cocido completo Stew Filete de pollo Chicken fillet * Fruta de temporada Seasonal fruit	11 Judías verdes Green beans Patatas con calamares Potatoes with squid * Albóndigas a la jardinera Meatballs Ternera con verduras Beef with vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	12 Alubias con chorizo Beans with chorizo Ensalada campera Spanish potato salad * Pescado al horno Baked fish Lasaña S/H Egg-free lasagne * Fruta de temporada Seasonal fruit	13 Crema de verdura Vegetable cream Arroz cantonés Cantonese fried rice * Lomo asado Roasted pork loin Pizza S/H Egg-free pizza * Yogur Yogurt
854.6 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 Fideua de pollo y verduras S/H Chicken and vegetable egg-free fideú Brócoli rehogado Sautéed broccoli * Hamburguesa Hamburger Pescado a la plancha Grilled fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	17 Arroz al curry Curry rice Ensalada mixta Mixed salad * Pollo a la plancha Grilled chicken Merluza con tomate Hake in tomato sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	18 Sopa de ave S/H Egg-free poultry soup Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables * Filete de pavo a la plancha Grilled turkey fillet Fajitas de carne y verduras Beef and vegetable fajitas * Fruta de temporada Seasonal fruit	19 Crema de calabacín Zucchini cream Pasta oriental S/H Asian egg-free noodles * Pescado a la riojana Fish cooked in Rioja-style sauce Filete de pollo Chicken fillet * Fruta de temporada Seasonal fruit	20 Lentejas estofadas Lentils Ensalada césar Caesar salad * Ragut con guarnición de arroz Ragout with rice Salmón a la plancha Grilled salmon * Yogur Yogurt
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 Crema de calabaza Pumpkin cream soup Espinacas gratinadas Spinach au gratin * Albóndigas Meatballs Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet * Fruta de temporada Seasonal fruit	24 Sopa de cocido S/H Egg-free soup Panache de verduras Assorted vegetables * Cocido completo Stew Filete de pollo a la plancha con patatas Chicken fillet with potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	25 Pasta boloñesa S/H Bolognese egg-free pasta Ensalada de temporada Salad * Pescado en salsa verde Fish in green sauce Salchichas frescas con puré Fresh sausages with mashed potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	26 Alubias estofadas White beans stew Sopa de estrellas S/H Egg-free pasta soup * Pollo al aroma de romero Rosemary-scented chicken Merluza al horno Baked hake * Fruta de temporada Seasonal fruit	27 Paella Paella Guisantes con jamón Peas with ham * Filete de pavo Turkey fillet Lomo a la mostaza y miel Pork loin with mustard and honey * Yogur Yogurt
857.4 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				

L	M	X	J	V
2 Coditos con tomate Pasta with tomato Pisto manchego Ratatouille * Tilapia al horno Baked Tilapia Pechuga de pavo Turkey breast * Fruta de temporada Seasonal fruit	3 Sopa de picadillo Picadillo soup Guiso de patata con costilla Potato stew with pork ribs * Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Revuelto de morcilla Scrambled eggs with black pudding * Fruta de temporada Seasonal fruit	4 Arroz a la cubana Cuban-style rice Alubias con frutos del mar Seafood bean stew * Tortilla de patata Spanish omelette Salmón a la plancha Grilled salmon * Fruta de temporada Seasonal fruit	5 Crema de calabacín Zucchini cream Ensalada de pasta integral S/L Whole wheat lactose-free pasta salad * Pollo asado Roasted chicken Quesadillas S/L Lactose-free quesadillas * Fruta de temporada Seasonal fruit	6 Lentejas con patata Lentils stew Fideua de verduras Fideua with vegetables * Filete ruso Hamburger Merluza bilbaina Hake with garlic and olive oil sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit
858.4 KCAL; 118 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
9 Tallarines con tomate Pasta with tomato Coliflor a la gallega Galician-style cauliflower * Tortilla francesa Omelette Alitas al horno BBQ/Pechuga de pollo Baked bbq chicken wings/Chicken breast * Fruta de temporada Seasonal fruit	10 Sopa de cocido Soup Menestra de verduras rehogada Sautéed mixed vegetables * Cocido completo Stew Merluza con pimientos asados Hake with roasted peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	11 Judías verdes Green beans Patatas con calamares Potatoes with squid * Albóndigas a la jardinera Meatballs Ternera con pimientos Beef with peppers * Fruta de temporada Seasonal fruit	12 Alubias con chorizo Beans with chorizo Ensalada campera Spanish potato salad * Pescado al horno Baked fish Tortilla de pavo Turkey omelette * Fruta de temporada Seasonal fruit	13 Crema de verdura Vegetable cream Arroz cantonés Cantonese fried rice * Lomo asado Roast pork loin Pizza S/L Lactose-free pizza * Fruta de temporada Seasonal fruit
854.6 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 Fideua de pollo y verduras Chicken and vegetable fideuá Brócoli rehogado Sautéed broccoli * Hamburguesa Hamburger Revuelto de champiñones Scrambled mushrooms * Fruta de temporada Seasonal fruit	17 Arroz al curry Curry rice Ensalada mixta Mixed salad * Fingers de pollo Chicken fingers Merluza con tomate Hake in tomato sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit	18 Sopa de ave Poultry soup Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables * Tortilla de patata Spanish omelette Fajitas de carne y verduras Beef and vegetable fajitas * Fruta de temporada Seasonal fruit	19 Crema de calabacín Zucchini cream Pasta oriental Asian noodles * Pescado a la riojana Fish cooked in Rioja-style sauce Filete de pollo Chicken fillet * Fruta de temporada Seasonal fruit	20 Lentejas estofadas Lentils Ensalada césar Caesar salad * Ragut con guarnición de arroz Ragout with rice Salmón a la plancha Grilled salmon * Fruta de temporada Seasonal fruit
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 Crema de calabaza Pumpkin cream soup Espinacas rehogadas Spinach au gratin * Albóndigas Meatballs Huevos rellenos Stuffed eggs * Fruta de temporada Seasonal fruit	24 Sopa de cocido Soup Panache de verduras Assorted vegetables * Cocido completo Stew Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken fillet with potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	25 Pasta boloñesa Bolognese pasta Ensalada de temporada Salad * Pescado en salsa verde Fish in green sauce Salchichas frescas con puré Fresh sausages with mashed potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	26 Alubias estofadas White beans stew Sopa de estrellas Pasta soup * Pollo al aroma de romero Rosemary-scented chicken Varitas de merluza Hake sticks * Fruta de temporada Seasonal fruit	27 Paella Paella Guisantes con jamón Peas with ham * Tortilla de patata Spanish omelette Lomo a la mostaza y miel Pork loin with mustard and honey * Fruta de temporada Seasonal fruit
857.4 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				

L	M	X	J	V
2 Coditos napolitana S/G <i>Gluten-free Neapolitan-style pasta</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> * Tilapia al horno <i>Baked Tilapia</i> Pechuga de pavo <i>Turkey breast</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de picadillo S/G <i>Gluten-free picadillo soup</i> Guiso de patata con costilla <i>Potato stew with pork ribs</i> * Croquetas S/G <i>Gluten-free croquettes</i> Revuelto de morcilla <i>Scrambled eggs with black pudding</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 bean stew</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Ensalada de pasta integral S/G <i>Whole wheat gluten-free pasta salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Quesadillas S/G <i>Gluten-free quesadillas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Garbanzos guisados <i>Stewed chickpeas</i> Fideua de verduras S/G <i>Gluten-free fideua with vegetables/</i> <i>Vegetable rice</i> * Filete ruso S/G <i>Medallón de pavo</i> <i>Gluten-free hamburger/</i> <i>Turkey medallion</i> Merluza bilbaina <i>Hake with garlic and olive oil sauce</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
858.4 KCAL; 118 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
9 Tallarines con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> Alitas al horno BBQ S/G <i>Gluten-free baked bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed mixed vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Merluza con pimientos asados <i>Hake with roasted peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Judías verdes <i>Green beans</i> Patatas con calamares <i>Potatoes with squid</i> * Albóndigas a la jardinera S/G <i>Gluten-free meatballs</i> Ternera con pimientos <i>Beef with peppers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Ensalada campera <i>Spanish potato salad</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Lasaña S/G <i>Gluten-free lasagne</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Crema de verdura <i>Vegetable cream</i> Arroz cantonés <i>Cantonese fried rice</i> * Lomo asado <i>Roast pork loin</i> Pizza S/G <i>Gluten-free pizza</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
854.6 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 Fideua de pollo y verduras S/G <i>Gluten-free chicken and vegetable fideua</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Hamburguesa S/G <i>Gluten-free hamburger</i> Revuelto de champiñones <i>Scrambled mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Fingers de pollo S/G <i>Gluten-free chicken fingers</i> Merluza con tomate <i>Hake in tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Sopa de ave S/G <i>Gluten-free poultry soup</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Fajitas de carne y verduras S/G <i>Gluten-free beef and vegetable fajitas</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta oriental S/G <i>Asian gluten-free noodles</i> * Pescado a la riojana <i>Fish cooked in Rioja-style sauce</i> Filete de pollo <i>Chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Alubias estofadas <i>White beans stew</i> Ensalada césar S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Ragut con guarnición de arroz <i>Ragout with rice</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream soup</i> Espinacas gratinadas <i>Spinach au gratin</i> * Albóndigas S/G <i>Gluten-free meatballs</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Panache de verduras <i>Assorted vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pollo a la plancha con patatas <i>Chicken fillet with potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Pasta boloñesa S/G <i>Bolognese gluten-free pasta</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> Salchichas frescas con puré S/G <i>Fresh gluten-free sausages with mashed potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Alubias estofadas <i>White beans stew</i> Sopa de estrellas S/G <i>Gluten-free pasta soup</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary-scented chicken</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Paella <i>Paella</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Lomo a la mostaza y miel <i>Pork loin with mustard and honey</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
857.4 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				

L	M	X	J	V
2 Salteado de brócoli y champiñones con salsa de soja <i>Stir-fried broccoli and mushrooms with soy sauce</i> * Fajita integral con tortilla francesa, espinacas y queso feta <i>Whole wheat fajita with omelette, spinach and feta cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Berenjena al horno con tomate y queso mozzarella <i>Baked eggplant with tomato and mozzarella cheese</i> * Salmón a la plancha con miel y mostaza <i>Grilled salmon with honey and mustard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Crema de calabaza y coco <i>Pumpkin and coconut cream soup</i> * Pechuga de pollo con limón y tomillo <i>Chicken breast with lemon and thyme</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Ensalada de calabacín, rúcula y parmesano <i>Zucchini, arugula, and Parmesan salad</i> * Merluza al papillote con verduras <i>Hake en papillote with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Crema de zanahoria y jengibre con semillas <i>Carrot and ginger cream soup with seeds</i> * Hamburguesa de pollo con pan integral y cebolla salteada <i>Chicken burger with whole wheat bun and sautéed onions</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
658 KCAL; 90.5 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.6 G PROT				
9 Crema de judías verdes y patata con queso feta <i>Green beans and potato cream soup with feta cheese</i> * Bacalao al horno con base de cebolla, ajo y perejil <i>Baked cod on a base of onion, garlic and parsley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Salteado de champiñones y brócoli con pesto <i>Stir-fried mushrooms and broccoli with pesto</i> * Pollo a la plancha con salsa de leche evaporada y curry <i>Grilled chicken with evaporated milk and curry sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Ensalada con espinacas, manzana y nueces <i>Salad with spinach, apple and walnuts</i> * Huevos rotos con calabacín y cebolla <i>Scrambled eggs with zucchini and onion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Láminas de calabacín con queso mozzarella, tomate y orégano <i>Zucchini slices with mozzarella, tomato and oregano</i> * Brochetas de pollo a la plancha con tomates cherry y cebolla <i>Grilled chicken skewers with cherry tomatoes and onion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Ensalada de rúcula, berenjena asada, tomates secos y queso feta <i>Arugula salad with roasted eggplant, sun-dried tomatoes and feta cheese</i> * Calamar rebozado con harina de garbanzos al horno <i>Baked squid coated in chickpea flour</i> * Fruta de temporada <i>Yogurt</i>
677 KCAL; 93.1 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.4 G PROT				
16 Caldo de verduras con espaguetis de calabacín <i>Vegetable broth with zucchini noodles</i> * Dorada a la plancha con eneldo y limón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Torre de rodajas de tomate, aguacate y queso mozzarella <i>Tomato, Avocado & Mozzarella stack</i> * Tortilla de boniato con queso de cabra <i>Sweet potato omelette with goat cheese</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Menestra de alcachofas, zanahoria y brócoli <i>Stew of artichokes, carrots and broccoli</i> * Chipirones a la plancha con ajo y perejil <i>Grilled baby squid with garlic and parsley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Crema de espinacas, patata, calabacín y queso feta <i>Cream of spinach, potato, zucchini and feta cheese</i> * Revuelto con gambitas con ajo y perejil <i>Scrambled eggs with shrimp, garlic and parsley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Tomates cherry y cebolla con queso feta <i>Cherry tomatoes and onion with feta cheese</i> * Fajita integral con carne picada de pollo, tomate, cebolla y guacamole <i>Whole wheat fajita with ground chicken, tomato, onion and guacamole</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
654 KCAL; 89.9 G HDC; 21.8 G GRASAS; 24.5 G PROT				
23 Brócoli al horno con parmesado <i>Baked broccoli with parmesan</i> * Wrap de queso cottage relleno de salmón ahumado, tomate y aguacate <i>Cottage cheese wrap filled with smoked salmon, tomato and avocado</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de coliflor y manzana <i>Cauliflower and apple cream soup</i> * Brochetas de gambas a la plancha especiadas con orégano y ajo en polvo <i>Spiced grilled shrimp skewers with oregano and garlic powder</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Timbal de verduras asadas con pesto <i>Stack of roasted vegetables with pesto</i> * Tortilla de champiñones con queso de cabra y cebolla <i>Mushroom omelette with goat cheese and onion</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Coles de bruselas crujientes al horno con vinagre de módena <i>Crispy roasted Brussels sprouts with balsamic vinegar</i> * Lubina al horno con base de boniato <i>Baked sea bass on a sweet potato base</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Carpaccio de calabacín con piñones y parmesano <i>Zucchini carpaccio with pine nuts and Parmesan</i> * Pizza con base de fajita con tomate triturado, queso mozzarella y jamón serrano <i>Fajita-based pizza with crushed tomato, mozzarella cheese and Serrano ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
665 KCAL; 91.4 G HDC; 22.2 G GRASAS; 24.9 G PROT				

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 (aceituna, 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 (anchova, 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!  **Be healthy kids**