

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
2 Coditos napolitana <i>Neapolitan-style pasta</i> * Tilapia al horno <i>Baked Tilapia</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	3 Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> * Croquetas <i>Croquettes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	5 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Lentejas con verduras <i>Lentils stew</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
657.2 KCAL; 90.4 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.6 G PROT				
9 Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Judías verdes <i>Green beans</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	12 Alubias con chorizo <i>White beans with chorizo</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	13 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> * Lomo asado <i>Roasted pork loin</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
650 KCAL; 89.4 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.3 G PROT				
16 Fideua de pollo y verduras <i>Fideua with chicken and vegetables</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz al curry <i>Curry rice</i> * Fingers de pollo <i>Chicken fingers</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Sopa de ave <i>Poultry soup</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	19 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pescado a la riojana <i>Riojan-style fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> * Ragut con guarnición de arroz <i>Ragout with rice</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
655.8 KCAL; 90.1 G HDC; 21.8 G GRASAS; 24.6 G PROT				
23 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Pasta boloñesa <i>Bolognese pasta</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	26 Alubias estofadas <i>Stewed beans</i> * Pollo al aroma de romero <i>Rosemary roasted chicken</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Paella <i>Paella</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Yogur <i>Yogurt</i>
654 KCAL; 89.9 G HDC; 21.8 G GRASAS; 24.5 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
2 Coditos napolitana <i>Neapolitan-style pasta</i> Pisto manchego <i>Rotatouille</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				

* 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
2 Coditos napolitana S/H <i>Egg-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/H <i>Egg-free picadillo soup</i> Guiso de patata con costilla <i>Potato stew with pork ribs</i> * Croquetas sin huevo <i>Egg-free croquettes</i> Pescado al horno <i>Baked fish</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> * Filete de pollo <i>Chicken fillet</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/H <i>Whole wheat egg-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 S/H/ Arroz de verduras <i>Egg-free fideua with vegetables/</i> <i>Vegetable rice</i> * Filete ruso <i>Hamburger</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/H <i>Egg-free pasta with tomato</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i> * Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> Alitas al horno BBQ <i>Baked bbq chicken wings</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free soup</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed mixed vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pollo <i>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 <i>Spanish potato salad</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Lasaña S/H <i>Egg-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/H <i>Egg-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/H <i>Chicken and vegetable egg-free fideua</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz al curry <i>Curry rice</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> Merluza con tomate <i>Hake in tomato sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Sopa de ave S/H <i>Egg-free poultry soup</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> * Filete de pavo a la plancha <i>Grilled turkey fillet</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 oriental S/H <i>Asian egg-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 Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Ensalada César <i>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 <i>Meatballs</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido S/H <i>Egg-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/H <i>Bolognese egg-free pasta</i> Ensalada de temporada <i>Salad</i> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</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 S/H <i>Egg-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> * Filete de pavo <i>Turkey fillet</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				

* 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 con tomate <i>Pasta with tomato</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 <i>Picadillo soup</i> Guiso de patata con costilla <i>Potato stew with pork ribs</i> * Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</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/L <i>Whole wheat lactose-free pasta salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Quesadillas S/L <i>Lactose-free 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> Merluza bilbaina <i>Hake with garlic and olive oil sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</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 francesa <i>Omelette</i> Alitas al horno BBQ/Pechuga de pollo <i>Baked bbq chicken wings/Chicken breast</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> 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 <i>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> Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</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/L <i>Lactose-free pizza</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</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> Merluza con tomate <i>Hake in tomato sauce</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 oriental <i>Asian 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 Lentejas estofadas <i>Lentils</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Ragut con guarnición de arroz <i>Ragout with rice</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream soup</i> Espinacas rehogadas <i>Spinach au gratin</i> * Albóndigas <i>Meatballs</i> Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Sopa de cocido <i>Soup</i> Panache de verduras <i>Assorted vegetables</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Filete de pollo a la plancha con patatas <i>Grilled 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> * Pescado en salsa verde <i>Fish in green sauce</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> Varitas de merluza <i>Hake sticks</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> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
857.4 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

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

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

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/ Arroz de verduras <i>Gluten-free fideua with vegetables/</i> <i>Vegetable rice</i> * Filete ruso S/G/ Medallón de pavo <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</i> <i>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</i> <i>fideuá</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</i> <i>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				

* 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	
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 parmesano <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									

* 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 (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!

