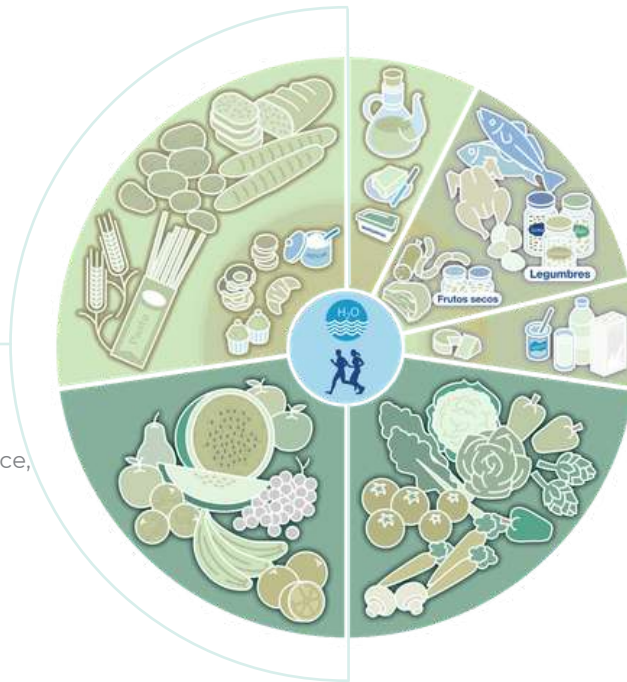


# LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

SECONDARY EDUCATION / BACCALAUREATE



**Early Years (1-2-3 year-olds):**  
**Breakfast:**  
 Glass of milk orange juice, toast with olive oil.  
**Afternoon snack:**  
 Sandwich/ fresh fruit/ bread and cheese, sugar-free cake

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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Huevos rellenos</b> <i>Stuffed eggs</i> * <b>Guarnición: Ratatuelle</b> <i>Slide dishes: ratatuelle</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Garbanzos con bacalao y espíancas</b> <i>Chickpeas with cod &amp; spinachs</i> * <b>Guarnición: Menestra de verduras</b> <i>Slide dishes: Vegetable medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i> <b>Merluza a la andaluza</b> <i>Andalusian-style hake</i> * <b>Salmón a la plancha con soja</b> <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: green beans</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i> <b>Huevos revueltos con atún</b> <i>Scrambled eggs with tuna</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Guarnición: Guisantes con jamón</b> <i>Slide dishes: peas with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Fusili integral con tomate y queso</b> <i>Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> <b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i> * <b>Filete ruso</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Brócoli salteado</b> <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Palometa al horno</b> <i>Baked pomfret fish</i> * <b>Fritura de pescado</b> <i>Fried fish platter</i> * <b>Guarnición: Ensalada mediterránea</b> <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Pollo guisado con verduras</b> <i>Chicken stew with vegetables</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Guarnición: Espinacas gratinadas</b> <i>Slide dishes: Creamed spinach au gratin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de zanahoria eco y calabacín</b> <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> <b>Jamón asado</b> <i>Roast ham</i> * <b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Meat and vegetables fajitas</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: mixed salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Estofado de carne con verduras</b> <i>Beef stew with vegetables</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> <b>Pescadilla rebozada con ensalada</b> <i>Battered hake with salad</i> * <b>Salmón al horno con verduras</b> <i>Baked salmon with vegetables</i> * <b>Guarnición: Ensaladilla rusa</b> <i>Slide dishes: Russian salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Pollo al chilindrón</b> <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * <b>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas</b> <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights fried rice</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Guarnición: Pisto</b> <i>Slide dishes: ratatuelle</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Macarrones integrales con tomate</b> <i>Whole wheat macaroni with tomato</i> <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Sopa de ave con fideo integral</b> <i>Poultry soup with whole wheat noodles</i> <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Pizza</b> <i>Pizza</i> * <b>Guarnición: Ensalada de temporada</b> <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras con judías eco</b> <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> <b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs in vegetable sauce</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Coliflor a la gallega</b> <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas</b> <i>White beans stew</i> <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> * <b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin with honey and mustard</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Salmón al horno con pimientos</b> <i>Baked salmon with peppers</i> * <b>Guarnición: Menestra de verdura</b> <i>Slide dishes: Vegetable medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	
841 KCAL; 115.6 G HDC; 28.03 G GRASAS; 31.5 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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i></p> <p><b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p><b>Huevos rellenos S/P</b> <i>Fish-free Stuffed eggs</i></p> <p><b>Guarnición: Ratatouille</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Garbanzos con espiancas</b> <i>Chickpeas with cod and spinach</i></p> <p><b>Guarnición: Menestra de verduras</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p><b>Medallones de pavo</b> <i>Turkey medallion</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada César S/P</b> <i>Fish-free Caesar Salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p><b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i></p> <p><b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i></p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i></p> <p><b>Huevos revueltos</b> <i>Stuffed eggs</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Guarnición: Guisantes con jamón</b> <i>Slides dishes: Peas with ham</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Fusili integral con tomate y queso</b> <i>Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i></p> <p><b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i></p> <p><b>Filete ruso</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Guarnición: Brócoli salteado</b> <i>Slide dishes: Sautéed Broccoli</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i></p> <p><b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i></p> <p><b>Tortilla de pavo</b> <i>Turkey omelette</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada mediterránea</b> <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i></p> <p><b>Pollo guisado con verduras</b> <i>Chicken stewed with vegetables</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i></p> <p><b>Guarnición: Espinacas gratinadas</b> <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de zanahoria eco y calabacín</b> <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i></p> <p><b>Jamón asado</b> <i>Roast ham</i></p> <p><b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Meat and vegetables fajitas</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i></p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p><b>Estofado de carne con verduras</b> <i>Beef stewed with vegetables</i></p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i></p> <p><b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: green beans</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>French omelette</i></p> <p><b>Lacon a la gallega</b> <i>Galician-style pork loin</i></p> <p><b>Guarnición: Ensaladilla rusa S/P</b> <i>Fish-free Russian salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Pollo al chilindrón</b> <i>Chicken in Chilindrón sauce</i></p> <p><b>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas</b> <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights fried rice</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p><b>Aalitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p><b>Guarnición: Pisto</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b> <i>Whole wheat macaroni with tomato</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada César S/P</b> <i>Fish-free Caesar Salad</i></p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<p><b>Sopa de ave con fideo integral</b> <i>Pumpkin cream</i></p> <p><b>Croquetas de jamón S/P</b> <i>Fish-free ham croquettes</i></p> <p><b>Pizza S/P</b> <i>Fish-free Pizza</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada de temporada</b> <i>Slide dishes: Seasonal Salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Crema de verduras con judías eco</b> <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs with vegetables sauce</i></p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Guarnición: Coliflor a la gallega</b> <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Judías blancas</b> <i>White beans stew</i></p> <p><b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i></p> <p><b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin with honey and mustard</i></p> <p><b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i></p> <p><b>Filete de pollo</b> <i>Chicken fillet</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i></p> <p><b>Guarnición: Menestra de verdura</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
841 KCAL; 115.6 G HDC; 28.03 G GRASAS; 31.5 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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>Espaguetis boloñesa S/H</b> <i>Egg-free Pasta bolognese</i> <b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i> * <b>Pescado a la plancha</b> <i>Grilled fish</i> * <b>Guarnición: Ratatouille</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido S/H</b> <i>Egg-free Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Garbanzos con bacalao y espiancas</b> <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * <b>Guarnición: Menestra de verduras</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i> <b>Merluza a la andaluza S/H</b> <i>Egg-free Andalusian-style hake</i> * <b>Salmón a la plancha con soja</b> <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar Salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Sopa de picadillo S/H</b> <i>Egg-free Picadillo soup</i> <b>Pescado a la plancha</b> <i>Grilled fish</i> * <b>Filetes de pavo</b> <i>Turkey fillet</i> * <b>Guarnición: Guisantes con jamón</b> <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Fusili integral con tomate y queso S/H</b> <i>Egg-free Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> <b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i> * <b>Filete ruso</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Brócoli salteado</b> <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Palometa al horno</b> <i>Baked pomfret fish</i> * <b>Fritura de pescado</b> <i>Fried fish platter</i> * <b>Guarnición: Ensalada mediterránea</b> <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Pollo guisado con verduras</b> <i>Chicken stewed with vegetables</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Guarnición: Espinacas gratinadas</b> <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de zanahoria eco y calabacín</b> <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> <b>Jamón asado</b> <i>Roast ham</i> * <b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Meat and vegetables fajitas</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Estofado de carne con verduras</b> <i>Beef stewed with vegetables</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> <b>Pescadilla frita con ensalada</b> <i>Fried hake with salad</i> * <b>Salmón al horno con verduras</b> <i>Baked salmon with vegetables</i> * <b>Guarnición: Ensaladilla rusa S/H</b> <i>Slide dishes: egg-free Russian salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido S/H</b> <i>Egg-free Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Pollo al chilindrón</b> <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * <b>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas</b> <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimps</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights fried rice</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Guarnición: Pisto</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Macarrones integrales con tomate S/H</b> <i>Egg-free Whole wheat macaroni with tomato</i> <b>Pollo plancha</b> <i>Chicken fillet</i> * <b>Tilapia al horno</b> <i>Oven fish</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Sopa de ave con fideo integral S/H</b> <i>Egg-free Poultry soup with whole wheat noodles</i> <b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i> * <b>Pizza S/H</b> <i>Egg-free Pizza</i> * <b>Guarnición: Ensalada de temporada</b> <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras con judías eco</b> <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> <b>Albóndigas a la jardinera S/H</b> <i>Egg-free meatballs with vegetables sauce</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Coliflor a la gallega</b> <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas</b> <i>White beans stew</i> <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> * <b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin with honey and mustard</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Espaguetis boloñesa S/H</b> <i>Egg-free Pasta bolognese</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Salmón al horno con pimientos</b> <i>Baked salmon with peppers</i> * <b>Guarnición: Menestra de verdura</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	
841 KCAL; 115.6 G HDC; 28.03 G GRASAS; 31.5 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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Huevos rellenos S/L</b> <i>Lactose-free stuffed eggs</i> * <b>Guarnición: Ratatouille</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Garbanzos con bacalao y espiancas</b> <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * <b>Guarnición: Menestra de verduras</b> <i>Slide dishes: Vegetable medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i> <b>Merluza a la andaluza</b> <i>Andalusian-style hake</i> * <b>Salmón a la plancha con soja</b> <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i> <b>Huevos revueltos con atún</b> <i>Scrambled eggs with tuna</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Guarnición: Guisantes con jamón</b> <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Fusili integral con tomate</b> <i>Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> <b>Albóndigas</b> <i>Meatballs</i> * <b>Filete ruso</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Brócoli salteado</b> <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Palometa al horno</b> <i>Baked pomfret fish</i> * <b>Fritura de pescado</b> <i>Fried fish platter</i> * <b>Guarnición: Ensalada mediterránea</b> <i>Slide dishes: Mediterranean</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Pollo guisado con verduras</b> <i>Chicken stew with vegetables</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Guarnición: Espinacas salteadas</b> <i>Slide dishes: Sautéed spinach</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de zanahoria eco y calabacín</b> <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> <b>Jamón asado</b> <i>Roast ham</i> * <b>Fajitas de carne y verdura</b> <i>Meat and vegetables fajitas</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i> <b>Estofado de carne con verduras</b> <i>Beef stew with vegetables</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> <b>Pescadilla rebozada con ensalada</b> <i>Battered hake with salad</i> * <b>Salmón al horno con verduras</b> <i>Baked salmon with vegetables</i> * <b>Guarnición: Ensaladilla rusa S/L</b> <i>Lactose-free Russian Salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Pollo al chilindrón</b> <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * <b>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas</b> <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights fried rice</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Guarnición: Pisto</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Macarrones integrales con tomate</b> <i>Whole wheat macaroni with tomato</i> <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Guarnición: Ensalada César</b> <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Sopa de ave con fideo integral</b> <i>Poultry soup with whole wheat noodles</i> <b>Pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken</i> * <b>Pizza S/L</b> <i>Lactose-free Pizza</i> * <b>Guarnición: Ensalada de temporada</b> <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras con judías eco</b> <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> <b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs in vegetables sauce</i> * <b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i> * <b>Guarnición: Coliflor a la gallega</b> <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas</b> <i>White beans stew</i> <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> * <b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin with honey and mustard</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Espaguetis boloñesa</b> <i>Pasta bolognese</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Salmón al horno con pimientos</b> <i>Baked salmon with peppers</i> * <b>Guarnición: Menestra de verdura</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	
841 KCAL; 115.6 G HDC; 28.03 G GRASAS; 31.5 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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>Espaguetis boloñesa S/G</b> <i>Gluten-free pasta bolognese</i> <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Huevos rellenos</b> <i>Stuffed eggs</i> * <b>Guarnición: Ratatouille</b> <i>Slide dishes: ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido S/G</b> <i>Gluten-free Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Garbanzos con bacalao y espiancas</b> <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * <b>Guarnición: Menestra de verduras</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz al curry S/G</b> <i>Gluten-free curry rice</i> <b>Merluza al horno S/G</b> <i>Gluten-free baked hake</i> * <b>Salmón a la plancha con soja S/G</b> <i>Gluten-free grilled salmon with soy sauce</i> * <b>Guarnición: Ensalada César S/G</b> <i>Gluten-free Caesar salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Pollo con patatas</b> <i>Chicken with potatoes</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: green beans</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Sopa de picadillo S/G</b> <i>Gluten-free Picadillo soup</i> <b>Huevos revueltos con atún</b> <i>Scrambled eggs with tuna</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Guarnición: Guisantes con jamón</b> <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Fusili integral con tomate y queso S/G</b> <i>Gluten-free whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> <b>Albóndigas S/G</b> <i>Gluten-free meatballs</i> * <b>Filete ruso S/G</b> <i>Gluten-free hamburger</i> * <b>Guarnición: Brócoli salteado</b> <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i> <b>Palometa al horno</b> <i>Baked pomfret fish</i> * <b>Pescado a la plancha</b> <i>Grilled fish</i> * <b>Guarnición: Ensalada mediterránea</b> <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Pollo guisado con verduras</b> <i>Chicken stew with vegetables</i> * <b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i> * <b>Guarnición: Espinacas gratinadas</b> <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de zanahoria eco y calabacín</b> <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> <b>Jamón asado</b> <i>Roast ham</i> * <b>Fajitas de carne y verdura S/G</b> <i>Gluten-free meat &amp; vegetables fajitas</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Garbanzos estofados</b> <i>Chickpeas stewed</i> <b>Estofado de carne con verduras</b> <i>Beef stew with vegetables</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Guarnición: Judías verdes</b> <i>Slide dishes: Green beans</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> <b>Pescadilla a la plancha con ensalada</b> <i>Battered hake with salad</i> * <b>Salmón al horno con verduras</b> <i>Baked salmon with vegetables</i> * <b>Guarnición: Ensaladilla rusa</b> <i>Slide dishes: Russian Salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Sopa de cocido S/G</b> <i>Gluten-free Soup</i> <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Pollo al chilindrón</b> <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * <b>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas</b> <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Three delights fried rice</i> <b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> * <b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i> * <b>Guarnición: Pisto</b> <i>Slide dishes: Ratatouille</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Macarrones integrales con tomate S/G</b> <i>Gluten-free whole wheat macaroni with tomato</i> <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Revuelto de jamón</b> <i>Scrambled eggs with ham</i> * <b>Guarnición: Ensalada César S/G</b> <i>Slide dishes: Gluten-free Caesar salad</i> * <b>Fruta</b> <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Sopa de ave con fideo integral S/G</b> <i>Gluten-free Chicken soup with whole wheat noodles</i> * <b>Pizza S/G</b> <i>Gluten-free Pizza</i> * <b>Guarnición: Ensalada de temporada</b> <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Crema de verduras con judías eco</b> <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> <b>Albóndigas a la jardinera S/G</b> <i>Gluten-free Meatballs with vegetables sauce</i> * <b>Hamburguesa S/G</b> <i>Gluten-free Hamburger</i> * <b>Guarnición: Coliflor a la gallega</b> <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Judías blancas</b> <i>White beans stew</i> <b>Ragout en salsa</b> <i>Ragout in sauce</i> * <b>Lomo con miel y mostaza</b> <i>Pork loin with honey and mustard</i> * <b>Guarnición: Ensalada mixta</b> <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	<b>Espaguetis boloñesa S/G</b> <i>Gluten-free Pasta bolognese</i> <b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i> * <b>Salmón al horno con pimientos</b> <i>Baked salmon with peppers</i> * <b>Guarnición: Menestra de verdura</b> <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * <b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i>	
841 KCAL; 115.6 G HDC; 28.03 G GRASAS; 31.5 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
<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con jamón</b> <i>Sautéed Green beans with ham</i></p> <p><b>Quesadillas integrales de pollo y queso</b> <i>Whole wheat chicken and cheese quesadillas</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Crema de alcachofas con picatostes integrales</b> <i>Artichoke cream soup with whole wheat croutons</i></p> <p><b>Sepia a la plancha con cacahuets y cebolla de base</b> <i>Grilled cuttlefish with peanuts and onion base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Ensalada de tomate, aguacate y mozzarella</b> <i>Tomato, avocado, and mozzarella salad</i></p> <p><b>Wraps de pisto de verdura con huevo duro</b> <i>Vegetable ratatouille wraps with boiled egg</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Calabacín a la plancha con limón y parmesano</b> <i>Grilled zucchini with lemon and Parmesan</i></p> <p><b>Merluza al horno rebosada con harina de garbanzos y base de patata</b> <i>Baked hake coated with chickpea flour on a potato base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
653 KCAL; 89.7 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.5 G PROT				
<p><b>13</b></p> <p><b>Berejena asada con miel y queso feta</b> <i>Roasted eggplant with honey and feta cheese</i></p> <p><b>Pan integral con hamburguesa casera y rodajas de tomate</b> <i>Whole wheat bread with homemade burger and tomato slices</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Salteado de brócoli con salsa de soja</b> <i>Stir-fried broccoli with soy sauce</i></p> <p><b>Quiché con fajita integral rellena de huevo y tomates cherry</b> <i>Quiche with whole wheat wrap filled with egg and cherry tomatoes</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada de corazones de alcachofa y rodajas de tomate</b> <i>Artichoke hearts and tomato slice salad</i></p> <p><b>Lasaña de calabacín con carne picada de pollo, tomate triturado y queso</b> <i>Zucchini lasagna with ground chicken, crushed tomato, and cheese</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y coco</b> <i>Carrot and coconut cream soup</i></p> <p><b>Lubina a la plancha con especias al gusto</b> <i>Grilled sea bass with spices to taste</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Gazpacho con picatostes integrales y queso feta</b> <i>Gazpacho with whole wheat croutons and feta cheese</i></p> <p><b>Colas de langostino salteadas con verduras y salsa de soja</b> <i>Stir-fried prawns with vegetables and soy sauce</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Yogurt</i></p>
682 KCAL; 93.7 G HDC; 22.7 G GRASAS; 25.5 G PROT				
<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de tomate asada con queso de cabra</b> <i>Roasted tomato cream soup with goat cheese</i></p> <p><b>Corvina al horno con boniato y limón</b> <i>Baked corvina with sweet potato and lemon</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Ensalada de aguacate, pepino y lima</b> <i>Avocado, cucumber, and lime salad</i></p> <p><b>Tortilla de patata con calabacín</b> <i>Potato and zucchini omelette</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Carpaccio de calabacín con parmesano</b> <i>Zucchini carpaccio with Parmesan</i></p> <p><b>Alitas de pollo al horno con salsa de soja y miel</b> <i>Baked chicken wings with soy sauce and honey</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada de espinacas, tomates cherry, semillas de calabaza y queso de cabra</b> <i>Spinach salad with cherry tomatoes, pumpkin seeds, and goat cheese</i></p> <p><b>Trucha al horno con pimienta negra</b> <i>Baked trout with black pepper</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Ensalada de espárragos verdes con huevo duro y queso parmesano</b> <i>Green asparagus salad with hard-boiled egg and Parmesan</i></p> <p><b>Pizza casera con base integral, verduras y pollo</b> <i>Homemade pizza with whole wheat crust, vegetables, and chicken</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
665 KCAL; 91.4 G HDC; 22.2 G GRASAS; 24.9 G PROT				
<p><b>27</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b> <i>Pea cream soup</i></p> <p><b>Pollo asado con romero y limón y base de verduras</b> <i>Roast chicken with rosemary and lemon on a vegetable base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Pimientos verdes al horno rellenos de queso</b> <i>Baked green peppers stuffed with cheese</i></p> <p><b>Salmón al horno con base de rodajas de boniato</b> <i>Baked salmon on a sweet potato slice base</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Verduras asadas con pesto y queso de cabra</b> <i>Roasted vegetables with pesto and goat cheese</i></p> <p><b>Revuelto de champiñones y espárragos verdes</b> <i>Scrambled mushrooms and green asparagus</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín fría y yogur</b> <i>Chilled zucchini cream soup with yogurt</i></p> <p><b>Pechuga rellena de queso, pimientos de colores y champiñones</b> <i>Chicken breast stuffed with cheese, bell peppers, and mushrooms</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
643 KCAL; 88.4 G HDC; 21.4 G GRASAS; 24.1 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	<b>Cereales</b> (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa) Derivados de los cereales (pan, harinas, pasta, galletas) <b>Legumbres</b> (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos) <b>Hortalizas féculas</b> (batata, boniato)	Hidratos de carbono complejos, Vitaminas hidrosolubles, Fibra, Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS	<b>Frutas</b> (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya), <b>Hortalizas y verduras</b> (acelga, alcachofa, berenjena, calabacín, calabaza, canónigo, cebolla, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, lechuga, guisante, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 LÁCTEOS	<b>Leche</b> (con nata, semi desnatada o desnatada) <b>Yogur</b> (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) <b>Queso</b> (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, cheddar, parmesano, roquefort, curado, semicurado)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y HUEVOS	<b>Carnes rojas</b> (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre), <b>Pescados y mariscos</b> (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón), <b>huevos</b> .	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 ACEITES, GRASAS Y DULCES	<b>Aceites vegetales</b> (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) <b>Grasas</b> (manteca, mantequilla, margarina, aceitunas, coco) <b>Dulces</b> (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales o legumbres <i>Cereals or legumes</i>	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras <i>Vegetables, cooked legumes, or greens</i>
Verduras <i>Vegetables</i>	Cereales <i>Cereals</i>
Carne <i>Meat</i>	Pescado o huevo <i>Fish or eggs</i>
Pescado <i>Fish</i>	Carne blanca o huevo <i>White meat or eggs</i>
Huevo <i>Eggs</i>	Pescado o carne blanca <i>Fish or white meat</i>
Fruta <i>Fruit</i>	Lácteos o fruta <i>Dairy or fruit</i>
Lácteos <i>Dairy</i>	Fruta <i>Fruit</i>

