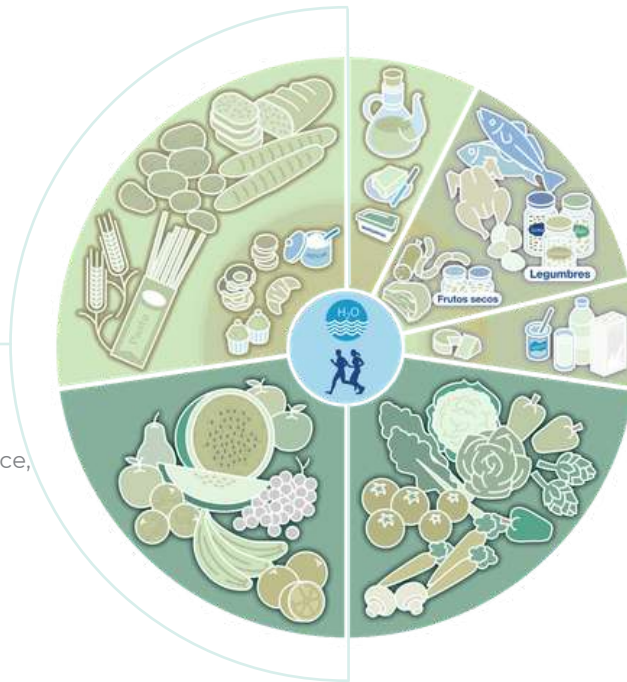


LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

NURSERY



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



* Every day we offer a purée as an alternative to the regular menu
Todos los días se ofrece un puré alternativo al menú basal.

6 Monday / Lunes

Festivo

7 Tuesday / Martes

Pasta Bolognese / Espaguetis boloñesa
Stuffed eggs / Huevos rellenos
Seasonal fruit / Fruta de temporada

8 Wednesday / Miércoles

Soup / Sopa de cocido
Chickpeas with cod and spinach / Garbanzos con bacalao y espinacas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

9 Thursday / Jueves

Curry rice / Arroz al curry
Grilled salmon with soy sauce / Salmón a la plancha con soja
Seasonal fruit / Fruta de temporada

10 Friday / Viernes

Vegetables cream / Puré de verduras
Roasted chicken with potatoes / Pollo con patatas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

*Resumen Diario: 460.5 KCAL; 63.3 G HDC; 15.4 G GRASAS; 17.3 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.

13 Monday / Lunes

Picadillo soup / Sopa de picadillo
Spanish omelette / Tortilla de patata
Seasonal fruit / Fruta de temporada

14 Tuesday / Martes

Whole wheat fusilli with tomato and cheese / Fusili integral con tomate y queso
Hamburger / Filete ruso
Seasonal fruit / Fruta de temporada

15 Wednesday / Miércoles

Rice with tomato / Arroz con tomate
Fried fish assortment / Fritura de pescado
Seasonal fruit / Fruta de temporada

16 Thursday / Jueves

Stewed white beans / Judías blancas estofadas
Roasted chicken / Pollo asado
Seasonal fruit / Fruta de temporada

17 Friday / Viernes

Organic carrot and zucchini cream soup / Crema de zanahoria eco y calabacín
Meat and vegetables fajitas / Fajitas de carne y verdura
Seasonal fruit / Fruta de temporada

*Resumen Diario: 454 KCAL; 62.5 G HDC; 15.1 G GRASAS; 17.1 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.

20 Monday / Lunes

Lentils stew / Lentejas estofadas
Grilled pork loin / Cinta de lomo a la plancha
Seasonal fruit / Fruta de temporada

21 Tuesday / Martes

Zucchini cream / Puré de calabacín
Baked salmon with vegetables / Salmón al horno con verduras
Seasonal fruit / Fruta de temporada

22 Wednesday / Miércoles

Soup / Sopa de cocido
Turkey in Chilindrón sauce / Pavo al chilindrón
Seasonal fruit / Fruta de temporada

23 Thursday / Jueves

Three delight fried rice / Arroz tres delicias
Chicken wings / Alitas de pollo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

24 Friday / Viernes

Whole wheat pasta with tomato / Macarrones integrales con tomate
Scrambled eggs with ham / Revuelto de jamón
Seasonal fruit / Fruta de temporada

**Resumen Diario: 454.6 KCAL; 62.1 G HDC; 15.2 G GRASAS; 17.1 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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.

27 Monday / Lunes

Chicken soup with whole wheat noodles / Sopa de ave con fideo integral

Pizza / Pizza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

28 Tuesday / Martes

Vegetable cream soup with organic green beans / Crema de verduras con judías eco

Hamburger / Hamburguesa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

29 Wednesday / Miércoles

White beans stew / Judias blancas

Pork loin with honey and mustard / Lomo con miel y mostaza

Seasonal fruit / Fruta de temporada

30 Thursday / Jueves

Pasta Bolognese / Espaguetis boloñesa

Baked salmon with peppers / Salmón al horno con pimientos

Seasonal fruit / Fruta de temporada

**Resumen Diario: 439 KCAL; 60.4 G HDC; 14.6 G GRASAS; 16.5 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* 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
6	7	8	9	10
FESTIVO	<p>Espaguetis boloñesa <i>Pasta bolognese</i></p> <p>Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>Huevos rellenos S/P <i>Fish-free Stuffed eggs</i></p> <p>Guarnición: Ratatouille <i>Slide dishes: ratatouille</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Garbanzos con espiancas <i>Chickpeas with cod and spinach</i></p> <p>Guarnición: Menestra de verduras <i>Slide dishes: Vegetables medley</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz al curry <i>Curry rice</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>Medallones de pavo <i>Turkey medallion</i></p> <p>Guarnición: Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar Salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de verduras <i>Vegetables cream</i></p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i></p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
13	14	15	16	17
<p>Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i></p> <p>Huevos revueltos <i>Stuffed eggs</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Guarnición: Guisantes con jamón <i>Slide dishes: Peas with ham</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Fusili integral con tomate y queso <i>Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i></p> <p>Albóndigas <i>Meatballs</i></p> <p>Filete ruso <i>Hamburger</i></p> <p>Guarnición: Brócoli salteado <i>Slide dishes: Sautéed Broccoli</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i></p> <p>Filete de pollo <i>Chicken fillet</i></p> <p>Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i></p> <p>Guarnición: Ensalada mediterránea <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i></p> <p>Pollo guisado con verduras <i>Chicken stewed with vegetables</i></p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>Guarnición: Espinacas gratinadas <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de zanahoria eco y calabacín <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i></p> <p>Jamón asado <i>Roast ham</i></p> <p>Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetables fajitas</i></p> <p>Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i></p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
20	21	22	23	24
<p>Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i></p> <p>Estofado de carne con verduras <i>Beef stewed with vegetables</i></p> <p>Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i></p> <p>Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: green beans</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>Tortilla francesa <i>French omelette</i></p> <p>Lacon a la gallega <i>Galician-style pork loin</i></p> <p>Guarnición: Ensaladilla rusa S/P <i>Fish-free Russian salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Pollo al chilindrón <i>Chicken in Chilindrón sauce</i></p> <p>Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i></p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Aalitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>Guarnición: Pisto <i>Slide dishes: ratatouille</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones integrales con tomate <i>Whole wheat macaroni with tomato</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>Guarnición: Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar Salad</i></p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27	28	29	30	
<p>Sopa de ave con fideo integral <i>Pumpkin cream</i></p> <p>Croquetas de jamón S/P <i>Fish-free ham croquettes</i></p> <p>Pizza S/P <i>Fish-free Pizza</i></p> <p>Guarnición: Ensalada de temporada <i>Slide dishes: Seasonal Salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de verduras con judías eco <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetables sauce</i></p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>Guarnición: Coliflor a la gallega <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Judías blancas <i>White beans stew</i></p> <p>Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i></p> <p>Lomo con miel y mostaza <i>Pork loin with honey and mustard</i></p> <p>Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Espaguetis boloñesa <i>Pasta bolognese</i></p> <p>Filete de pollo <i>Chicken fillet</i></p> <p>Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i></p> <p>Guarnición: Menestra de verdura <i>Slide dishes: Vegetables medley</i></p> <p>Fruta de temporada <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
6	7	8	9	10
FESTIVO	Espaguetis boloñesa S/H <i>Egg-free Pasta bolognese</i> Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Guarnición: Ratatouille <i>Slide dishes: ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/H <i>Egg-free Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Garbanzos con bacalao y espiancas <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * Guarnición: Menestra de verduras <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz al curry <i>Curry rice</i> Merluza a la andaluza S/H <i>Egg-free Andalusian-style hake</i> * Salmón a la plancha con soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * Guarnición: Ensalada César <i>Slide dishes: Caesar Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i> * Fruta <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
13	14	15	16	17
Sopa de picadillo S/H <i>Egg-free Picadillo soup</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Filetes de pavo <i>Turkey fillet</i> * Guarnición: Guisantes con jamón <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fusili integral con tomate y queso S/H <i>Egg-free Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> Albóndigas <i>Meatballs</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> * Guarnición: Brócoli salteado <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Palometa al horno <i>Baked pomfret fish</i> * Fritura de pescado <i>Fried fish platter</i> * Guarnición: Ensalada mediterránea <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Pollo guisado con verduras <i>Chicken stewed with vegetables</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Guarnición: Espinacas gratinadas <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria eco y calabacín <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> Jamón asado <i>Roast ham</i> * Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetables fajitas</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Estofado de carne con verduras <i>Beef stewed with vegetables</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pescadilla frita con ensalada <i>Fried hake with salad</i> * Salmón al horno con verduras <i>Baked salmon with vegetables</i> * Guarnición: Ensaladilla rusa S/H <i>Slide dishes: egg-free Russian salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/H <i>Egg-free Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimps</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Guarnición: Pisto <i>Slide dishes: ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Macarrones integrales con tomate S/H <i>Egg-free Whole wheat macaroni with tomato</i> Pollo plancha <i>Chicken fillet</i> * Tilapia al horno <i>Oven fish</i> * Guarnición: Ensalada César <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideo integral S/H <i>Egg-free Poultry soup with whole wheat noodles</i> Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Pizza S/H <i>Egg-free Pizza</i> * Guarnición: Ensalada de temporada <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras con judías eco <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> Albóndigas a la jardinera S/H <i>Egg-free meatballs with vegetables sauce</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Guarnición: Coliflor a la gallega <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans stew</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Lomo con miel y mostaza <i>Pork loin with honey and mustard</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis boloñesa S/H <i>Egg-free Pasta bolognese</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Salmón al horno con pimientos <i>Baked salmon with peppers</i> * Guarnición: Menestra de verdura <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * Fruta de temporada <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 Nº Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
6	7	8	9	10
FESTIVO	Espaguetis boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Huevos rellenos S/L <i>Lactose-free stuffed eggs</i> * Guarnición: Ratatouille <i>Slide dishes: ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Garbanzos con bacalao y espiancas <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * Guarnición: Menestra de verduras <i>Slide dishes: Vegetable medley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz al curry <i>Curry rice</i> Merluza a la andaluza <i>Andalusian-style hake</i> * Salmón a la plancha con soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> * Guarnición: Ensalada César <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i> * Fruta <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
13	14	15	16	17
Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> Huevos revueltos con atún <i>Scrambled eggs with tuna</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Guarnición: Guisantes con jamón <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fusili integral con tomate <i>Whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> Albóndigas <i>Meatballs</i> * Filete ruso <i>Hamburger</i> * Guarnición: Brócoli salteado <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Palometa al horno <i>Baked pomfret fish</i> * Fritura de pescado <i>Fried fish platter</i> * Guarnición: Ensalada mediterránea <i>Slide dishes: Mediterranean</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Pollo guisado con verduras <i>Chicken stew with vegetables</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Guarnición: Espinacas salteadas <i>Slide dishes: Sautéed spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria eco y calabacín <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> Jamón asado <i>Roast ham</i> * Fajitas de carne y verdura <i>Meat and vegetables fajitas</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Estofado de carne con verduras <i>Beef stew with vegetables</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pescadilla rebozada con ensalada <i>Battered hake with salad</i> * Salmón al horno con verduras <i>Baked salmon with vegetables</i> * Guarnición: Ensaladilla rusa S/L <i>Lactose-free Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Guarnición: Pisto <i>Slide dishes: ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Macarrones integrales con tomate <i>Whole wheat macaroni with tomato</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Guarnición: Ensalada César <i>Slide dishes: Caesar salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideo integral <i>Poultry soup with whole wheat noodles</i> Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Pizza S/L <i>Lactose-free Pizza</i> * Guarnición: Ensalada de temporada <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras con judías eco <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs in vegetables sauce</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Guarnición: Coliflor a la gallega <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans stew</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Lomo con miel y mostaza <i>Pork loin with honey and mustard</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Salmón al horno con pimientos <i>Baked salmon with peppers</i> * Guarnición: Menestra de verdura <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * Fruta de temporada <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
6	7	8	9	10
FESTIVO	Espaguetis boloñesa S/G <i>Gluten-free pasta bolognese</i> Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> * Guarnición: Ratatouille <i>Slide dishes: ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Garbanzos con bacalao y espiancas <i>Chickpeas with cod and spinach</i> * Guarnición: Menestra de verduras <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz al curry S/G <i>Gluten-free curry rice</i> Merluza al horno S/G <i>Gluten-free baked hake</i> * Salmón a la plancha con soja S/G <i>Gluten-free grilled salmon with soy sauce</i> * Guarnición: Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: green beans</i> * Fruta <i>Fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
13	14	15	16	17
Sopa de picadillo S/G <i>Gluten-free Picadillo soup</i> Huevos revueltos con atún <i>Scrambled eggs with tuna</i> * Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Guarnición: Guisantes con jamón <i>Slide dishes: Peas with ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Fusili integral con tomate y queso S/G <i>Gluten-free whole wheat fusilli with tomato and cheese</i> Albóndigas S/G <i>Gluten-free meatballs</i> * Filete ruso S/G <i>Gluten-free hamburger</i> * Guarnición: Brócoli salteado <i>Slide dishes: Sautéed broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Palometa al horno <i>Baked pomfret fish</i> * Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> * Guarnición: Ensalada mediterránea <i>Slide dishes: Mediterranean salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Pollo guisado con verduras <i>Chicken stew with vegetables</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> * Guarnición: Espinacas gratinadas <i>Slide dishes: Creamed spinach gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria eco y calabacín <i>Organic carrot and zucchini cream soup</i> Jamón asado <i>Roast ham</i> * Fajitas de carne y verdura S/G <i>Gluten-free meat & vegetables fajitas</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
857.6 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
20	21	22	23	24
Garbanzos estofados <i>Chickpeas stewed</i> Estofado de carne con verduras <i>Beef stew with vegetables</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Guarnición: Judías verdes <i>Slide dishes: Green beans</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Puré de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pescadilla a la plancha con ensalada <i>Battered hake with salad</i> * Salmón al horno con verduras <i>Baked salmon with vegetables</i> * Guarnición: Ensaladilla rusa <i>Slide dishes: Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free Soup</i> Cocido completo <i>Stew</i> * Pollo al chilindrón <i>Chicken in Chilindrón sauce</i> * Guarnición: Champiñones con ajetes y gambas <i>Slide dishes: Mushrooms with garlic shoots and shrimp</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i> Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Guarnición: Pisto <i>Slide dishes: Ratatouille</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Macarrones integrales con tomate S/G <i>Gluten-free whole wheat macaroni with tomato</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> * Revuelto de jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> * Guarnición: Ensalada César S/G <i>Slide dishes: Gluten-free Caesar salad</i> * Fruta <i>Fruit</i>
856.4 KCAL; 117.7 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideo integral S/G <i>Gluten-free Chicken soup with whole wheat noodles</i> * Pizza S/G <i>Gluten-free Pizza</i> * Guarnición: Ensalada de temporada <i>Slide dishes: Seasonal salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Crema de verduras con judías eco <i>Vegetable cream soup with organic green beans</i> Albóndigas a la jardinera S/G <i>Gluten-free Meatballs with vegetables sauce</i> * Hamburguesa S/G <i>Gluten-free Hamburger</i> * Guarnición: Coliflor a la gallega <i>Slide dishes: Galician-style cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Judías blancas <i>White beans stew</i> Ragout en salsa <i>Ragout in sauce</i> * Lomo con miel y mostaza <i>Pork loin with honey and mustard</i> * Guarnición: Ensalada mixta <i>Slide dishes: Mixed salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	Espaguetis boloñesa S/G <i>Gluten-free Pasta bolognese</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> * Salmón al horno con pimientos <i>Baked salmon with peppers</i> * Guarnición: Menestra de verdura <i>Slide dishes: Vegetables medley</i> * Fruta de temporada <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>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón <i>Sautéed Green beans with ham</i></p> <p>*</p> <p>Quesadillas integrales de pollo y queso <i>Whole wheat chicken and cheese quesadillas</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Crema de alcachofas con picatostes integrales <i>Artichoke cream soup with whole wheat croutons</i></p> <p>*</p> <p>Sepia a la plancha con cacahuets y cebolla de base <i>Grilled cuttlefish with peanuts and onion base</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate y mozzarella <i>Tomato, avocado, and mozzarella salad</i></p> <p>*</p> <p>Wraps de pisto de verdura con huevo duro <i>Vegetable ratatouille wraps with boiled egg</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Calabacín a la plancha con limón y parmesano <i>Grilled zucchini with lemon and Parmesan</i></p> <p>*</p> <p>Merluza al horno rebosada con harina de garbanzos y base de patata <i>Baked hake coated with chickpea flour on a potato base</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
653 KCAL; 89.7 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.5 G PROT				
<p>13</p> <p>Berejena asada con miel y queso feta <i>Roasted eggplant with honey and feta cheese</i></p> <p>*</p> <p>Pan integral con hamburguesa casera y rodajas de tomate <i>Whole wheat bread with homemade burger and tomato slices</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Salteado de brócoli con salsa de soja <i>Stir-fried broccoli with soy sauce</i></p> <p>*</p> <p>Quiché con fajita integral rellena de huevo y tomates cherry <i>Quiche with whole wheat wrap filled with egg and cherry tomatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p>Ensalada de corazones de alcachofa y rodajas de tomate <i>Artichoke hearts and tomato slice salad</i></p> <p>*</p> <p>Lasaña de calabacín con carne picada de pollo, tomate triturado y queso <i>Zucchini lasagna with ground chicken, crushed tomato, and cheese</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria y coco <i>Carrot and coconut cream soup</i></p> <p>*</p> <p>Lubina a la plancha con especias al gusto <i>Grilled sea bass with spices to taste</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Gazpacho con picatostes integrales y queso feta <i>Gazpacho with whole wheat croutons and feta cheese</i></p> <p>*</p> <p>Colas de langostino salteadas con verduras y salsa de soja <i>Stir-fried prawns with vegetables and soy sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Yogurt</i></p>
682 KCAL; 93.7 G HDC; 22.7 G GRASAS; 25.5 G PROT				
<p>20</p> <p>Crema de tomate asada con queso de cabra <i>Roasted tomato cream soup with goat cheese</i></p> <p>*</p> <p>Corvina al horno con boniato y limón <i>Baked corvina with sweet potato and lemon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Ensalada de aguacate, pepino y lima <i>Avocado, cucumber, and lime salad</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata con calabacín <i>Potato and zucchini omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22</p> <p>Carpaccio de calabacín con parmesano <i>Zucchini carpaccio with Parmesan</i></p> <p>*</p> <p>Alitas de pollo al horno con salsa de soja y miel <i>Baked chicken wings with soy sauce and honey</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>23</p> <p>Ensalada de espinacas, tomates cherry, semillas de calabaza y queso de cabra <i>Spinach salad with cherry tomatoes, pumpkin seeds, and goat cheese</i></p> <p>*</p> <p>Trucha al horno con pimienta negra <i>Baked trout with black pepper</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Ensalada de espárragos verdes con huevo duro y queso parmesano <i>Green asparagus salad with hard-boiled egg and Parmesan</i></p> <p>*</p> <p>Pizza casera con base integral, verduras y pollo <i>Homemade pizza with whole wheat crust, vegetables, and chicken</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
665 KCAL; 91.4 G HDC; 22.2 G GRASAS; 24.9 G PROT				
<p>27</p> <p>Crema de guisantes <i>Pea cream soup</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado con romero y limón y base de verduras <i>Roast chicken with rosemary and lemon on a vegetable base</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Pimientos verdes al horno rellenos de queso <i>Baked green peppers stuffed with cheese</i></p> <p>*</p> <p>Salmón al horno con base de rodajas de boniato <i>Baked salmon on a sweet potato slice base</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Verduras asadas con pesto y queso de cabra <i>Roasted vegetables with pesto and goat cheese</i></p> <p>*</p> <p>Revuelto de champiñones y espárragos verdes <i>Scrambled mushrooms and green asparagus</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacín fría y yogur <i>Chilled zucchini cream soup with yogurt</i></p> <p>*</p> <p>Pechuga rellena de queso, pimientos de colores y champiñones <i>Chicken breast stuffed with cheese, bell peppers, and mushrooms</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <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	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 (manteqa, 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 <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>



Eat smart, be smart!

