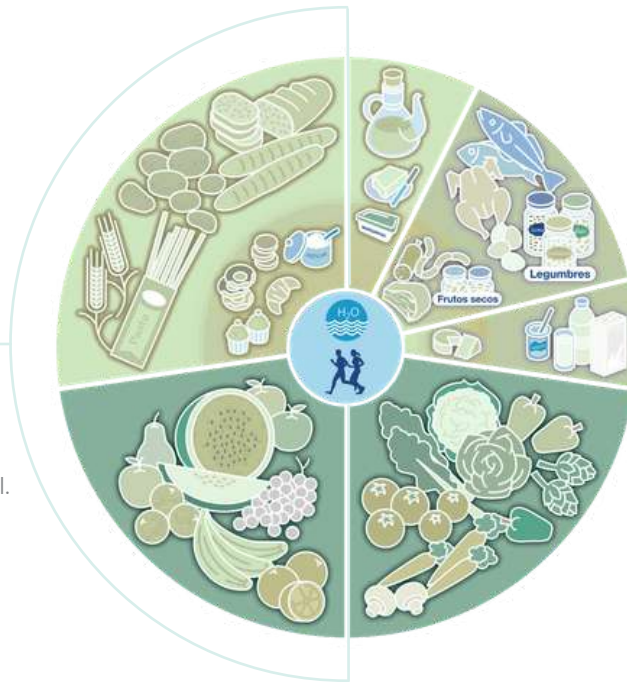


LUNCH MENU

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.

4 Monday / Lunes

Pasta with tomato / Macarrones con tomate

Pork stew / Estofado de cerdo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

5 Tuesday / Martes

Picadillo soup with whole wheat noodles / Sopa de picadillo con fideo integral

Spanish omelette / Tortilla de patata

Seasonal fruit / Fruta de temporada

6 Wednesday / Miércoles

Cuban-style rice / Arroz a la cubana

Baked hake with sauce / Pescadilla al horno con salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

7 Thursday / Jueves

Organic zucchini cream / Crema de calabacín eco

Roasted chicken / Pollo asado

Seasonal fruit / Fruta de temporada

8 Friday / Viernes

Lentils stew with potatoes / Lentejas estofadas con patata

Meatballs in sauce / Albóndigas en salsa

Fruit / Fruta

*Resumen Diario: 447.6 KCAL; 61.5 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 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 N° 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.

11 Monday / Lunes

Whole wheat spaghetti with tomato and cheese / Espaguetis integrales con tomate y queso
Andalusian-style hake / Merluza a la andaluza
Seasonal fruit / Fruta de temporada

12 Tuesday / Martes

Beans with chorizo / Alubias con chorizo
Chicken in pepitoria sauce / Pollo en pepitoria
Seasonal fruit / Fruta de temporada

13 Wednesday / Miércoles

Curry rice / Arroz al curry
Cheese omelette / Tortilla de queso
Seasonal fruit / Fruta de temporada

14 Thursday / Jueves

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

15 Friday / Viernes

Holiday / Festivo

**Resumen Diario: 465.3 KCAL; 63.9 G HDC; 15.5 G GRASAS; 17.4 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.

18 Monday / Lunes

Whole wheat noodle poultry soup / Sopa fideo integral de ave
Meatball in sauce / Albóndigas en salsa
Seasonal fruit / Fruta de temporada

19 Tuesday / Martes

Curry rice with vegetables / Arroz con verduras al curry
Roast pork loin / Lomo asado
Seasonal fruit / Fruta de temporada

20 Wednesday / Miércoles

Pasta bolognese / Pasta boloñesa
Spanish omelette / Tortilla de patata
Seasonal fruit / Fruta de temporada

21 Thursday / Jueves

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

22 Friday / Viernes

Lentils stew / Lentejas a la riojana
Hake in green sauce / Merluzas en salsa verde
Fruit / Fruta

*Resumen Diario: 445 KCAL; 61.2 G HDC; 14.8 G GRASAS; 16.7 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.

25 Monday / Lunes

Vegetables cream / Puré de verdura
Pork ragout / Ragut de cerdo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

26 Tuesday / Martes

Green beans with turkey and organic carrots / Judias verdes con pavo y zanahoria eco
Riojan-style hake / Merluza a la riojana
Seasonal fruit / Fruta de temporada

27 Wednesday / Miércoles

Whole wheat noodle cocido soup / Sopa de cocido fideo integral
Stew / Cocido completo
Seasonal fruit / Fruta de temporada

28 Thursday / Jueves

Paella / Paella
Stewed chicken with potatoes / Pollo estofado con patatas
Seasonal fruit / Fruta de temporada

29 Friday / Viernes

Carbonara pasta / Coditos a la carbonara
Scrambled eggs with ham / Huevos revueltos con jamón
Yogurt / Yogur

*Resumen Diario: 459.8 KCAL; 63.2 G HDC; 15.3 G GRASAS; 17.2 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
<p>4 Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i> Estofado de cerdo <i>Pork stew</i> *</p> <p>Lomo plancha <i>Grilled pork loin</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5 Sopa de picadillo fideo integral <i>Picadillo soup with whole wheat noodles</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Revuelto de ajetes y gambas <i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i> Menestra <i>Mixed vegetable medley</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> *</p> <p>Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7 Crema de calabacín ECO <i>Organic zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Fajitas de pollo <i>Chicken fajitas</i> Ensalada campera S/P <i>Fish-free Spanish potato salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8 Lentejas con patata <i>Lentils stew with potatoes</i> Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> *</p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i> Ensaladilla rusa S/P <i>Fish-free Russian salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.3 G GRASAS; 32.9 G PROT				
<p>11 Espaguetis integrales con tomate y queso <i>Whole wheat Pasta with tomato & cheese</i> Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> *</p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Pollo pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i> *</p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> Judías verdes con zanahoria y patata <i>Green beans with carrots and potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13 Arroz al curry <i>Curry rice</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Ensalada tropical con salsa rosa <i>Tropical salad with pink sauce</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14 Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido madrileño <i>Stew</i> *</p> <p>Calamares <i>Squids</i> Patata bravas <i>Spicy potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
870.2 KCAL; 119.6 G HDC; 29 G GRASAS; 32.6 G PROT				
<p>18 Sopa fideo integral de ave <i>Poultry soup with whole wheat noodles</i> Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> *</p> <p>Filete ruso con salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19 Arroz con verduras al curry <i>Curry rice and vegetables</i> Lomo asado <i>Roasted pork loin</i> *</p> <p>Fajitas de carne <i>Meat fajitas</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20 Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Huevos rellenos S/P <i>Fish-free stuffed eggs</i> Guarnición: salmorejo <i>Slide dish: salmorejo</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Filetes de pavo al chilindrón <i>Turkey fillets in chilindron sauce</i> Guisantes salteados con pavo <i>Sautéed peas with turkey</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22 Lentejas a la riojana <i>Riojan-style Lentils stew</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken fillet</i> *</p> <p>Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i> *</p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>
850.4 KCAL; 116.9 G HDC; 28.3 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<p>25 Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ragut de cerdo <i>Pork ragout</i> *</p> <p>Lomo fresco a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i> Coliflor gratinada <i>Cauliflower gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26 Judías verdes con pavo y zanahoria eco <i>Green beans with turkey and organic carrots</i> Filete de pollo en salsa <i>Chicken fillet in sauce</i> *</p> <p>Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27 Sopa de cocido fideo integral <i>Soup with whole wheat noodles</i> Cocido completo <i>Stew</i> *</p> <p>Garbanzos con espinacas <i>Chickpeas with spinach</i> Ensalada César S/P <i>Fish-free Caesar Salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28 Paella <i>Paella</i> Pollo estofado con patatas <i>Stewed chicken with potatoes</i> *</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29 Coditos a al carbonara <i>Carbonara pasta</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> *</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
858.8 KCAL; 118.1 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
<p>4 Macarrones con tomate S/H <i>Egg-free pasta with tomato</i> Estofado de cerdo <i>Pork stew</i> *</p> <p>Lomo plancha <i>Grilled pork loin</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5 Sopa de picadillo fideo integral S/H <i>Egg-free Picadillo soup with whole wheat noodles</i> Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> *</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha <i>Grilled chicken breast</i> Menestra <i>Mixed vegetable medley</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Pescadilla al horno con salsa <i>Baked hake with sauce</i> *</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed swiss chard</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7 Crema de calabacín ECO <i>Organic zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Fajitas de pollo <i>Chicken fajitas</i> Ensalada campera S/H <i>Egg-free Spanish potato salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8 Lentejas con patata <i>Lentils stew with potatoes</i> Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> *</p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i> Ensaladilla rusa S/H <i>Egg-free Russian salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.3 G GRASAS; 32.9 G PROT				
<p>11 Pasapaguets integrales con tomate y queso S/H <i>Egg-free whole wheat pasta with tomato and cheese</i> Merluza a la plancha <i>Grilled hake</i> *</p> <p>Palometa al horno con pimientos <i>Baked pomfret with peppers</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Filete de pollo a la plancha <i>Chicken fillet</i> *</p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> Judías verdes con zanahoria y patata <i>Green beans with carrots and potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13 Arroz al curry <i>Curry rice</i> Pollo en salsa <i>Chicken in sauce</i> *</p> <p>Merluza al horno <i>Baked hake</i> Ensalada tropical con salsa rosa <i>Tropical salad with pink sauce</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14 Sopa de cocido S/H <i>Egg-free soup</i> Cocido madrileño <i>Stew</i> *</p> <p>Calamares <i>Squid</i> Patata bravas <i>Spicy potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
870.2 KCAL; 119.6 G HDC; 29 G GRASAS; 32.6 G PROT				
<p>18 Sopa fideo integral de ave S/H <i>Egg-free whole wheat noodles poultry soup</i> Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i> *</p> <p>Filete ruso con salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19 Arroz con verduras al curry <i>Curry rice with vegetables</i> Lomo asado <i>Roasted pork loin</i> *</p> <p>Fajitas de carne <i>Meat fajitas</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20 Pasta boloñesa S/H <i>Egg-free pasta bolognese</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> *</p> <p>Pescado a la plancha <i>Grilled fish</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Filetes de pavo al chilindrón <i>Turkey fillets in chilindron sauce</i> Guisantes salteados con pavo <i>Sautéed peas with turkey</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22 Lentejas a la riojana <i>Riojan-style lentils stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> *</p> <p>Salmón a la plancha con salsa de soja <i>Grilled salmon with soy sauce</i> Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i> *</p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>
850.4 KCAL; 116.9 G HDC; 28.3 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<p>25 Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ragut de cerdo <i>Pork Ragout</i> *</p> <p>Lomo fresco a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i> Coliflor gratinada <i>Cauliflower gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26 Judías verdes con pavo y zanahoria eco <i>Green beans with turkey and organic carrots</i> Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i> *</p> <p>Palometa frita <i>Fried pomfret</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27 Sopa de cocido fideo integral S/H <i>Egg-free Soup with whole wheat noodles</i> Cocido completo <i>Stew</i> *</p> <p>Garbanzos con bacalao y espinacas <i>Chickpeas with cod and spinach</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28 Paella <i>Paellas</i> Pollo estofado con patatas <i>Stewed chicken with potatoes</i> *</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29 Coditos a al carbonara S/H <i>Egg-free Carbonara pasta</i> Filete de pollo a la plancha <i>Chicken fillet</i> *</p> <p>Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
858.8 KCAL; 118.1 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
<p>4</p> <p>Macarrones con tomate <i>Pasta with tomato</i></p> <p>Estofado de cerdo <i>Pork stew</i></p> <p>*</p> <p>Lomo plancha <i>Grilled pork loin</i></p> <p>Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo fideo integral <i>Picadillo soup with whole wheat noodles</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Revuelto de ajetes y gambas <i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimp</i></p> <p>Menestra <i>Mixed vegetables medley</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i></p> <p>Pescadilla al horno con salsa <i>Baked hake with sauce</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>Acelgas rehogadas <i>Sautéed swiss chard</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín ECO <i>Organic zucchini cream</i></p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>*</p> <p>Fajitas de pollo <i>Chicken fajitas</i></p> <p>Ensalada campera <i>Spanish potato salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Lentejas con patata <i>Lentils stew with potatoes</i></p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>Ensaladilla rusa S/L <i>Lactose-free Russian salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.3 G GRASAS; 32.9 G PROT				
<p>11</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <i>Whole wheat pasta with tomato</i></p> <p>Merluza a la andaluza <i>Andalusian-style hake</i></p> <p>*</p> <p>Palometa al horno con pimientos <i>Fried pomfret</i></p> <p>Ensalada mixta <i>Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i></p> <p>Pollo pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p>*</p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>Judías verdes con zanahoria y patata <i>Green beans with carrots and potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Arroz al curry <i>Curry rice</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Ensalada tropical con salsa rosa <i>Tropical salad with pink sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Cocido madrileño <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Calamares <i>Squid</i></p> <p>Patata bravas <i>Spicy potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
870.2 KCAL; 119.6 G HDC; 29 G GRASAS; 32.6 G PROT				
<p>18</p> <p>Sopa fideo integral de ave <i>Poultry soup with whole wheat noodles</i></p> <p>Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Filete ruso con salsa de tomate <i>Hamburger with tomato sauce</i></p> <p>Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras al curry <i>Curry rice with vegetables</i></p> <p>Lomo asado <i>Roast pork loin</i></p> <p>*</p> <p>Fajitas de carne <i>Chicken fajitas</i></p> <p>Pisto manchego <i>Ratatouille</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Pasta boloñesa <i>Pasta bolognese</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Huevos rellenos S/L <i>Lactose-free stuffed eggs</i></p> <p>Salmorejo <i>Salmorejo</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i></p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de pavo al chilindrón <i>Turkey fillets in chilindrón sauce</i></p> <p>Guisantes salteados con pavo <i>Sautéed peas with turkey</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana <i>Riojan-style Lentils stew</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Salmón a la plancha con salsa de soja <i>Grilled salmon in soy sauce</i></p> <p>Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>
850.4 KCAL; 116.9 G HDC; 28.3 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<p>25</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetables cream</i></p> <p>Ragú de cerdo <i>Pork ragout</i></p> <p>*</p> <p>Lomo fresco a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i></p> <p>Coliflor al vapor <i>Steamed cauliflower</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con pavo y zanahoria eco <i>Green beans with turkey and organic carrots</i></p> <p>Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i></p> <p>*</p> <p>Palometa frita <i>Fried pomfret</i></p> <p>Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido fideo integral <i>Soup with whole wheat noodles</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Garbanzos con bacalao y espinacas <i>Chickpeas with cod and spinach</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar Salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Paella <i>Paella</i></p> <p>Pollo estofado con patatas <i>Stewed chicken with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Coditos con tomate <i>Pasta with tomato</i></p> <p>Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
858.8 KCAL; 118.1 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
<p>4 Macarrones con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato</i> Estofado de cerdo <i>Pork stew</i> *</p> <p>Lomo plancha <i>Grilled pork loin</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5 Sopa de picadillo fideo integral S/G <i>Gluten-free picadillo soup with whole wheat noodles</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Revuelto de ajetes y gambas <i>Scrambled eggs with garlic shoots and shrimps</i> Menestra <i>Mixed vegetables medley</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6 Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i> Pescadilla al horno con salsa <i>Baked hake with sauce</i> *</p> <p>Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed swiss chard</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7 Crema de calabacín ECO <i>Organic zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Fajitas de pollo S/G <i>Gluten-free chicken fajitas</i> Ensalada campera <i>Spanish potato salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8 Lentejas con patata <i>Lentils stew with potatoes</i> Albóndigas en salsa S/G <i>Gluten-free meatballs in sauce</i> *</p> <p>Hamburguesa S/G <i>Gluten-free Hamburger</i> Ensaladilla rusa <i>Gluten-free Russian Salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.3 G GRASAS; 32.9 G PROT				
<p>11 Espaguetis integrales con tomate y queso S/G <i>Gluten-free whole wheat pasta with tomato and cheese</i> Merluza al horno <i>Baked hake</i> *</p> <p>Palometa al horno con pimientos <i>Baked pomfret with peppers</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12 Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Pollo pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i> *</p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> Judías verdes con zanahoria y patata <i>Green beans with carrots and potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> *</p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Ensalada tropical con salsa rosa <i>Tropical salad with pink sauce</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-free soup</i> Cocido madrileño <i>Stew</i> *</p> <p>Calamares <i>Squid</i> Patata bravas <i>Spicy potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
870.2 KCAL; 119.6 G HDC; 29 G GRASAS; 32.6 G PROT				
<p>18 Sopa fideo integral de ave S/G <i>Gluten-free poultry soup with whole wheat noodles</i> Albóndigas en salsa S/G <i>Gluten-free meatballs in sauce</i> *</p> <p>Filete ruso con salsa de tomate S/G <i>Gluten-free Hamburger with tomato sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19 Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Lomo asado <i>Roast pork loin</i> *</p> <p>Fajitas de carne S/G <i>Gluten-free meat fajitas</i> Pisto manchego <i>Ratatouille</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20 Pasta boloñesa S/G <i>Gluten-free Pasta bolognese</i> Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> *</p> <p>Huevos rellenos <i>Stuffed eggs</i> Salmorejo S/G <i>Gluten-free salmorejo</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21 Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Filetes de pavo al chilindrón <i>Turkey fillet in chilindron sauce</i> Guisantes salteados con pavo <i>Sautéed peas with turkey</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22 Lentejas a la riojana <i>Riojan-style lentils stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in Green sauce</i> *</p> <p>Salmón a la plancha con salsa de soja S/G <i>Gluten-free grilled salmon in soy sauce</i> Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i> *</p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>
850.4 KCAL; 116.9 G HDC; 28.3 G GRASAS; 31.9 G PROT				
<p>25 Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> Ragut de cerdo <i>Pork ragout</i> *</p> <p>Lomo fresco a la plancha <i>Grilled fresh pork loin</i> Coliflor gratinada <i>Cauliflower gratin</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26 Judías verdes con pavo y zanahoria eco <i>Green beans with turkey and organic carrots</i> Merluza a la riojana <i>Riojan-style hake</i> *</p> <p>Palometa frita <i>Fried pomfret</i> Brócoli rehogado <i>Chicken fillet with potatoes</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27 Sopa de cocido fideo integral S/G <i>Gluten-free soup with whole wheat noodles</i> Cocido completo <i>Stew</i> *</p> <p>Garbanzos con bacalao y espinacas <i>Chickpeas with cod and spinach</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-free Caesar salad</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28 Paella <i>Paella</i> Pollo estofado con patatas <i>Stewed chicken with potatoes</i> *</p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i> Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29 Coditos a la carbonara S/G <i>Gluten-free carbonara pasta</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> *</p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> *</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
858.8 KCAL; 118.1 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
<p>4</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate, maíz y dados de mango con salsa de soja <i>Tomato, avocado, corn, and diced mango salad with soy sauce dressing</i></p> <p>Huevos revueltos con lacaón con pimentón rojo <i>Scrambled eggs with pork shoulder (lacaón) and red paprika</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín con picatostes integrales <i>Zucchini cream with wholegrain croutons</i></p> <p>Alitas de pollo al horno con bastones de patata <i>Oven-baked chicken wings with potato sticks</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Brócoli gratinado con queso parmesano <i>Gratinated broccoli with Parmesan cheese</i></p> <p>Sandwich de pepino con huevo duro y rodajas de tomate <i>Cucumber sandwich with hard-boiled egg and tomato slices</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>7</p> <p>Ensalada de patata cocida, pimiento rojo y tomates cherry <i>Boiled potato salad with red pepper and cherry tomatoes</i></p> <p>Merluza al horno rebosada con harina de garbanzos <i>Baked hake coated in chickpea flour</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>8</p> <p>Crema de de boniato y calabaza <i>Cream of sweet potato and pumpkin soup</i></p> <p>Tartar de aguacate, tomate, cebolla y langostinos cocidos <i>Avocado, tomato, onion, and cooked prawn tartare</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
648 KCAL; 89.1 G HDC; 21.6 G GRASAS; 24.3 G PROT				
<p>11</p> <p>Brochetas de tomate cherry, mozzarella y albahaca <i>Cherry tomato, mozzarella, and basil skewers</i></p> <p>Espaguetis de calabacín timo nido al horno con huevo <i>Zucchini spaghetti nests baked with egg</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Hervido valenciano <i>Valencian-style boiled vegetables</i></p> <p>Lubina a la espalda con base de boniato <i>Baked sea bass ("a la espalda") on a sweet potato base</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Barquitos de lechuga con tomate, zanahoria y salsa de yogur <i>Lettuce boats with tomato, carrot, and yogurt sauce</i></p> <p>Fajita integral con pollo desmenuzado, aguacate y tomate <i>Wholemeal fajita with shredded chicken, avocado, and tomato</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Guisantes salteado con cebolla y taquitos de jamón <i>Sautéed peas with onion and diced ham</i></p> <p>Calamares rellenos de pisto de verduras <i>Stuffed squid with vegetable ratatouille (pisto)</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
632 KCAL; 86.9 G HDC; 21.1 G GRASAS; 23.7 G PROT				
<p>18</p> <p>Brochetas de verduras con dados de boniato <i>Vegetable skewers with sweet potato cubes</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Ensalada de espinacas, dados de aguacate y queso feta <i>Spinach salad with avocado cubes and feta cheese</i></p> <p>Tortilla francesa con champiñones <i>French omelette with mushrooms</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Endivias rellenas de pimiento asado y queso feta <i>Endives stuffed with roasted pepper and feta cheese</i></p> <p>Libritos de pechuga rellenos de calabacín y queso mozzarella <i>Chicken breast "libritos" stuffed with zucchini and mozzarella cheese</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Gazpacho con picatostes integrales <i>Gazpacho with wholegrain croutons</i></p> <p>Sepia a la plancha con ajo y perejil y patatas al horno con ajo y romero <i>Grilled cuttlefish with garlic and parsley, and baked potatoes with garlic and rosemary</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>22</p> <p>Judías verdes hervidas con zanahoria <i>Boiled green beans with carrot</i></p> <p>Fajita integral de salmón ahumado, queso feta, espinacas y mazana asada <i>Wholemeal fajita with smoked salmon, feta cheese, spinach, and roasted apple</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
659 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 G PROT				
<p>25</p> <p>Salmorejo con manzana <i>Salmorejo with apple</i></p> <p>Clochinás al vapor con curry y leche de coco <i>Steamed mussels (clóchinas) with curry and coconut milk</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Ensalada de tomate, queso feta, orégano y anchoas <i>Tomato, feta cheese, oregano, and anchovy salad</i></p> <p>Huevo revuelto con taquitos de jamón serrano y patata asada <i>Scrambled eggs with diced serrano ham and baked potato</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Espárragos al horno con lonchas de jamón serrano <i>Oven-baked asparagus with serrano ham slices</i></p> <p>Muslo de pollo deshuesado a la plancha con quinoa <i>Boneless grilled chicken thigh with quinoa</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>28</p> <p>Ensalada de pepino y zanahoria con hummus <i>Cucumber and carrot salad with hummus</i></p> <p>Salmón al horno con miel y mostaza <i>Baked salmon with honey and mustard</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>29</p> <p>Salteado de verduras con dados de patata <i>Sautéed vegetables with diced potatoes</i></p> <p>Pinchos de pollo con tomates cherry y cebolla <i>Chicken skewers with cherry tomatoes and onion</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
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.

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, pimienta, remolacha, tomate, zanahoria)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 LÁCTEOS	Leche (con nata, semi desnatada o desnatada) Yogur (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) Queso (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, cheddar, parmesano, roquefort, curado, semicurado)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y HUEVOS	Carnes rojas (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre), Pescados y mariscos (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón), huevos .	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 ACEITES, GRASAS Y DULCES	Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (manteca, mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales o legumbres	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne blanca o huevo
Huevo	Pescado o carne blanca
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Eat smart, be smart!

