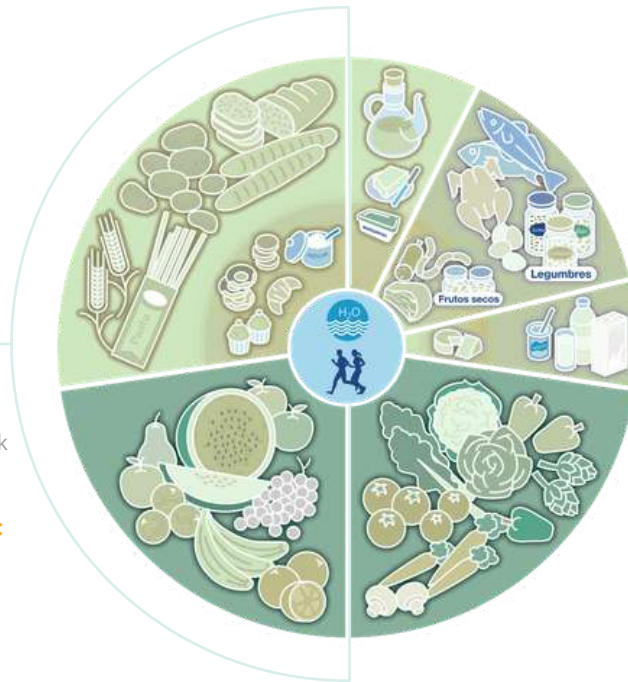


# LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

PRIMARY



**EARLY YEARS**

(1-2-3 year-olds)

**BREAKFAST:** a glass of milk & cookies

**MID-AFTERNOON SNACK:**

Liquid yogurt portion & fruit

**AFTERNOON SNACK**

Sandwich & juice

**BREAKFAST:**

A glass of milk & cookies

**AFTERNOON SNACK:**

Sandwich & juice

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

Daily consumption

2 portions: Lean meat, fish, eggs, pulses and nuts

3-5 portions  
Preferably olive oil

2-4 portions:  
Milk, yogurt and cheese

>3 portions  
Vegetables, fruits

2 portions:  
Greens and vegetables

4-6 portions  
Bread, cereals, rice, pasta, potatoes



**HUERTA DE CARABAÑA**

Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

## SPORT + WATER

L	M	X	J	V
<p><b>1</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Palometa al pomodoro</b> <i>Pomfret in tomato sauce</i></p> <p><b>Zanahoria cocida</b> <i>Boiled carrots</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Tallarines con tomate y queso</b> <i>Pasta with tomato and cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Jamon asado</b> <i>Roast ham</i></p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> <i>Fesh salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de estrellas</b> <i>Star pasta soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roasted chicken</i></p> <p><b>Patatas</b> <i>Fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curry rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos revueltos con pavo</b> <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> <i>Fresh salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de calabaza y puerros</b> <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> <i>Meatballs with vegetables</i></p> <p><b>Zanahoria y guisantes</b> <i>Carrots and peas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
657.4 KCAL; 90.4 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Guiso de magro</b> <i>Lean pork stew</i></p> <p><b>Patatas fritas</b> <i>Fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Alubias a la riojana</b> <i>Riojan-style beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Tomate</b> <i>Tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella</b> <i>Paella</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo en pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p><b>Patatas cocidas</b> <i>Boiled potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Macarrones integrales boloñesa</b> <i>Whole wheat pasta bolognese</i></p> <p>*</p> <p><b>Pescado a la bilbaína</b> <i>Bilbao-style fish</i></p> <p><b>Guisantes</b> <i>Peas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger in sauce</i></p> <p><b>Zanahoria cocida</b> <i>Boiled carrots</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
667.4 KCAL; 91.8 G HDC; 22.2 G GRASAS; 25 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p>*</p> <p><b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin</i></p> <p><b>Patata frita</b> <i>Fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> <i>Andalusian-style hake</i></p> <p><b>Ensalada</b> <i>Fresh salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrots cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p><b>Patata cocida</b> <i>Boiled potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish onelette</i></p> <p><b>Tomate</b> <i>Tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
660.8 KCAL; 90.8 G HDC; 22 G GRASAS; 24.8 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>1</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i> *</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Plain omelette</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Sautéed Swiss chard</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Tallarines con tomate y queso</b> <i>Pasta with tomato and cheese</i></p> <p><b>Jamon asado</b> <i>Roast ham</i> *</p> <p><b>Fajitas de carne con verduras</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p><b>Ensalada tropical con salsa rosa</b> <i>Tropical salad with cocktail sauce</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de estrellas</b> <i>Star-shaped pasta soup</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i> *</p> <p><b>Ragout de pollo</b> <i>Chicken ragout</i></p> <p><b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curried rice</i></p> <p><b>Huevos revueltos con pavo</b> <i>Scrambled eggs with turkey</i> *</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Mixed vegetable stew</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de calabaza y puerros</b> <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p><b>Albondigas a la jardinera</b> <i>Meatballs with vegetables</i> *</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Espinacas gratinadas</b> <i>Gratinated spinach</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i></p> <p><b>Guiso de magro</b> <i>Lean pork stew</i> *</p> <p><b>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja</b> <i>Pork stir-fry with sautéed vegetables and soy sauce</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Alubias a la riojana</b> <i>Riojan-style beans</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> *</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Plain omelette</i></p> <p><b>Ensalada de temporada</b> <i>Seasonal salad</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella</b> <i>Paella</i></p> <p><b>Pollo pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i> *</p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p><b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Macarrones integrales boloñesa</b> <i>Whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i> *</p> <p><b>Tortilla de pavo</b> <i>Turkey omelette</i></p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> <i>Galician-style cauliflower</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger steak in sauce</i> *</p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Country-style potato salad</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p><b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin steak</i> *</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>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>16</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Chicken noodle soup</i></p> <p><b>Medallon de pavo</b> <i>Turkey medallion</i> *</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i></p> <p><b>Ensalada de pasta S/P</b> <i>Fish-free pasta salad</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream soup</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i> *</p> <p><b>Filetes de pollo encebollados</b> <i>Chicken fillets with onions</i></p> <p><b>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>18</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> *</p> <p><b>Huevos rellenos S/P</b> <i>Deviled eggs (fish-free)</i></p> <p><b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i> *</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
859.8 KCAL; 118.2 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><b>1</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Palometa al pomodoro</b> <i>Pomfret in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón con salsa de soja</b> <i>Salmon with soy sauce</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Sautéed Swiss chard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Tallarines con tomate y queso S/H</b> <i>Egg-free pasta with tomato and cheese</i></p> <p><b>Jamon asado</b> <i>Roast ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fajitas de carne con verduras</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p><b>Ensalada tropical</b> <i>Tropical salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de estrellas S/H</b> <i>Egg-free star-shaped pasta soup</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de pollo</b> <i>Chicken ragout</i></p> <p><b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz al curry</b> <i>Curried rice</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i></p> <p><b>Filete de ternera con verduras</b> <i>Beef steak with vegetables</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Mixed vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de calabaza y puerros</b> <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p><b>Albondigas a la jardinera</b> <i>Meatballs with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Espinacas gratinadas</b> <i>Gratinated spinach</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i></p> <p><b>Guiso de magro</b> <i>Lean pork stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja</b> <i>Pork stir-fry with sautéed vegetables and soy sauce</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Alubias a la riojana</b> <i>Riojan-style beans</i></p> <p><b>Pavo a la plancha</b> <i>Grilled turkey fillet</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete de ternera con verduras</b> <i>Beef steak with vegetables</i></p> <p><b>Ensalada de temporada</b> <i>Seasonal salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella</b> <i>Paella</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p><b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Macarrones integrales boloñesa S/H</b> <i>Egg-free whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p><b>Pescado a la bilbaína</b> <i>Bilbao-style fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza con tomate</b> <i>Hake with tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> <i>Galician-style cauliflower</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger steak in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Country-style potato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p><b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin steak</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Sopa de picadillo S/H</b> <i>Gluten-free chicken noodle soup</i></p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón en salsa de setas</b> <i>Salmon in mushroom sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pasta S/H</b> <i>Egg-free pasta salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream soup</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes de pollo encebollados</b> <i>Chicken fillets with onions</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa S/H</b> <i>Egg-free Russian salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Lacon a al gallega</b> <i>Galician-style pork shoulder</i></p> <p>*</p> <p><b>Lenguado en salsa</b> <i>Sole in sauce</i></p> <p><b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
859.8 KCAL; 118.2 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.

<b>1</b>	<p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Palometa al pomodoro</b> <i>Pomfret in tomato sauce</i></p> <p><b>Salmón con salsa de soja</b> <i>Salmon with soy sauce</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Sautéed Swiss chard</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>2</b>	<p><b>Tallarines con tomate</b> <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p><b>Jamon asado</b> <i>Roast ham</i></p> <p><b>Fajitas de carne con verduras</b> <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p><b>Ensalada tropical</b> <i>Tropical salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>3</b>	<p><b>Sopa de estrellas</b> <i>Star-shaped pasta soup</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i></p> <p><b>Ragout de pollo</b> <i>Chicken ragout</i></p> <p><b>Gazpacho</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>4</b>	<p><b>Arroz al curry</b> <i>Curried rice</i></p> <p><b>Huevos revueltos con pavo</b> <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> <i>Zucchini omelette</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Mixed vegetable stew</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>5</b>	<p><b>Crema de calabaza y puerros</b> <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p><b>Albondigas a la jardinera S/L</b> <i>Meatballs with vegetables (lactose-free)</i></p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p><b>Espinacas salteadas</b> <i>Sautéed spinach</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT									
<b>8</b>	<p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i></p> <p><b>Guiso de magro</b> <i>Lean pork stew</i></p> <p><b>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja</b> <i>Pork stir-fry with sautéed vegetables and soy sauce</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>9</b>	<p><b>Alubias a la riojana</b> <i>Riojan-style beans</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Plain omelette</i></p> <p><b>Ensalada de temporada</b> <i>Seasonal salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>10</b>	<p><b>Paella</b> <i>Paella</i></p> <p><b>Pollo pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p><b>Salmorejo</b> <i>Salmorejo</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>11</b>	<p><b>Macarrones integrales boloñesa</b> <i>Whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p><b>Pescado a la bilbaína</b> <i>Bilbao-style fish</i></p> <p><b>Merluza con tomate</b> <i>Hake with tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> <i>Galician-style cauliflower</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>12</b>	<p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> <i>Hamburger steak in sauce</i></p> <p><b>Albóndigas con tomate S/L</b> <i>Meatballs with vegetables (lactose-free)</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Country-style potato salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT									
<b>15</b>	<p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p><b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <i>Grilled fresh pork loin steak</i></p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>16</b>	<p><b>Sopa de picadillo</b> <i>Chicken noodle soup</i></p> <p><b>Merluza al horno</b> <i>Baked hake</i></p> <p><b>Salmón a al plancha</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p><b>Ensalada de pasta S/L</b> <i>Lactose-free pasta salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>17</b>	<p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream soup</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p><b>Filetes de pollo encebollados</b> <i>Chicken fillets with onions</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Russian salad</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<b>18</b>	<p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Stewed lentils</i></p> <p><b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p><b>Huevos rellenos S/L</b> <i>Lactose-free deviled eggs</i></p> <p><b>Gazpacho</b> <i>Gazpacho</i></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>		
859.8 KCAL; 118.2 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><b>1</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b> <i>Stewed chickpeas</i></p> <p><b>Palometa al pomodoro</b> <i>Pomfret in tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p><b>Acelgas rehogadas</b> <i>Sautéed Swiss chard</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Tallarines con tomate S/G</b> <i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i></p> <p><b>Jamon asado</b> <i>Roast ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Fajitas de carne con verduras S/G</b> <i>Gluten-free Beef and vegetable fajitas</i></p> <p><b>Ensalada tropical con salsa rosa</b> <i>Tropical salad with cocktail sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de estrellas S/G</b> <i>Gluten-free star pasta soup</i></p> <p><b>Pollo asado</b> <i>Roast chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de pollo</b> <i>Chicken ragout</i></p> <p><b>Gazpacho S/G   Ensalada</b> <i>Gluten-free gazpacho   Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Huevos revueltos con pavo</b> <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p><b>Menestra de verduras</b> <i>Mixed vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de calabaza y puerros</b> <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p><b>Albondigas a la jardinera S/G</b> <i>Gluten-free meatballs with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa S/G   Pollo asado</b> <i>Gluten-free hamburger   Roast chicken</i></p> <p><b>Espinacas gratinadas</b> <i>Gratinated spinach</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p><b>Judías verdes con patata</b> <i>Green beans with potatoes</i></p> <p><b>Guiso de magro</b> <i>Lean pork stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja S/G</b> <i>Gluten-free pork and vegetable stir-fry with soy sauce</i></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Alubias a la riojana</b> <i>Riojan-style beans</i></p> <p><b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Plain omelette</i></p> <p><b>Ensalada de temporada</b> <i>Seasonal salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella</b> <i>Paella</i></p> <p><b>Pollo pepitoria</b> <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Alitas de pollo</b> <i>Chicken wings</i></p> <p><b>Salmorejo S/G</b> <i>Gluten-free salmorejo</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Macarrones integrales boloñesa S/G</b> <i>Gluten-free whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p><b>Pescado a la bilbaína</b> <i>Bilbao-style fish</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza con tomate</b> <i>Hake with tomato sauce</i></p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> <i>Galician-style cauliflower</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Puré de calabacín</b> <i>Zucchini purée</i></p> <p><b>Filete ruso en salsa S/G</b> <i>Gluten-free hamburger steak in sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Albóndigas con tomate S/G</b> <i>Gluten-free meatballs in tomato sauce</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Country-style potato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Cuban-style rice</i></p> <p><b>Grilled fresh pork loin steak</b> <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p><b>Ragout de cerdo</b> <i>Pork ragout</i></p> <p><b>Ensalada César S/G   Ensalada mixta</b> <i>Gluten-free Caesar salad   Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Sopa de picadillo S/G</b> <i>Gluten-free chicken noodle soup</i></p> <p><b>Merluza a al horno</b> <i>Baked hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón en salsa de setas</b> <i>Salmon in mushroom sauce</i></p> <p><b>Ensalada de pasta S/G</b> <i>Gluten-free pasta salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream soup</i></p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Lemon chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Filetes de pollo encebollados</b> <i>Chicken filets with onions</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Russian salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b> <i>Stewed chickpeas</i></p> <p><b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Huevos rellenos</b> <i>Deviled eggs</i></p> <p><b>Gazpacho S/G</b> <i>Gluten-free gazpacho</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
859.8 KCAL; 118.2 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><b>1</b></p> <p><b>Ensalada de peino, maíz, espárragos blancos y nueces</b> <i>Cucumber salad with corn, white asparagus and walnuts</i></p> <p>*</p> <p><b>Contramuslo de pollo con romero y limón y palitos de boniato</b> <i>Chicken thigh with rosemary and lemon, served with sweet potato fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Patatas al horno gratinadas con queso</b> <i>Baked potatoes au gratin with cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Revuelto con espárragos y champiñones</b> <i>Scrambled eggs with asparagus and mushrooms</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Salmorejo con dados de queso feta</b> <i>Salmorejo with feta cheese cubes</i></p> <p>*</p> <p><b>Chipirones salteados con ajos tiernos y dados de patata</b> <i>Sautéed baby squid with spring garlic and diced potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Minipizzas de calabacín con queso y tomate triturado</b> <i>Zucchini mini pizzas with cheese and crushed tomato</i></p> <p>*</p> <p><b>Alitas de pollo al horno con miel y base de boniato</b> <i>Baked chicken wings with honey and sweet potato base</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de pepino y aguacate</b> <i>Carrot and ginger cream soup with seeds</i></p> <p>*</p> <p><b>Tomates rellenos de atún al natural, dados de mango, salmón ahumado y cacahuets troceados</b> <i>Stuffed tomatoes with tuna in brine, mango cubes, smoked salmon and chopped peanuts</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
679 KCAL; 93.4 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.5 G PROT				
<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada de tomate, queso fresco y uvas</b> <i>Tomato salad with fresh cheese and grapes</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de boniato con calabacín</b> <i>Sweet potato and zucchini omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Palitos de zanahoria y patata al horno rebozados en harina de garbanzos</b> <i>Baked carrot and potato sticks coated in chickpea flour</i></p> <p>*</p> <p><b>Fajitas rellenas de pisto con pollo</b> <i>Chicken and ratatouille fajitas</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Ensalada de canónigos, queso feta y dados de pera</b> <i>Lamb's lettuce salad with feta cheese and diced pear</i></p> <p>*</p> <p><b>Lubina al horno con guarnición de patata asada</b> <i>Baked sea bass with roasted potato garnish</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Carpaccio de calabacín con queso parmesano y eneldo</b> <i>Zucchini carpaccio with Parmesan cheese and dill</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa de pollo a la plancha con tomate y pan integral</b> <i>Grilled chicken burger with tomato and whole wheat bread</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Gazpacho de remolacha con queso de cabra</b> <i>Beet gazpacho with goat cheese</i></p> <p>*</p> <p><b>Sepia a la plancha con ajo y perejil y guarnición de boniato</b> <i>Grilled cuttlefish with garlic and parsley, served with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>
664 KCAL; 91.3 G HDC; 22.1 G GRASAS; 24.9 G PROT				
<p><b>15</b></p> <p><b>Crema de tomate asado y albahaca</b> <i>Roasted tomato and basil cream soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Dorada a la plancha con eneldo y limón</b> <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Salteado de pimiento rojo, cebolla y brócoli con quinoa y salsa de soja</b> <i>Stir-fried red pepper, onion and broccoli with quinoa and soy sauce</i></p> <p>*</p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado a la plancha</b> <i>Grilled boneless chicken thigh</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada de patata cocida, pimiento asado y pepinillos</b> <i>Boiled potato salad with roasted pepper and pickles</i></p> <p>*</p> <p><b>Chipirones a la plancha con ajo y perejil</b> <i>Grilled baby squid with garlic and parsley</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Salteado de calabacín con tomates cherry y orégano</b> <i>Sautéed zucchini with cherry tomatoes and oregano</i></p> <p>*</p> <p><b>Bocadillo de pan integral con pechuga de pollo y mayonesa de aguacate</b> <i>Whole wheat bread sandwich with chicken breast and avocado mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <i>Seasonal fruit</i></p>	
651 KCAL; 89.5 G HDC; 21.7 G GRASAS; 24.4 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	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!

