

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

SECONDARY EDUCATION / BACCALAUREATE



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

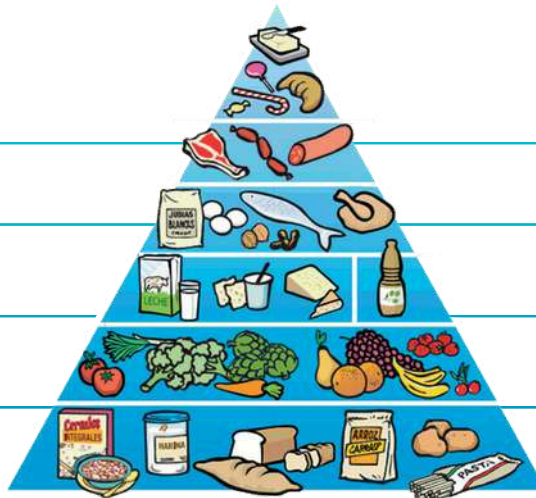
3-5 portions
Preferably olive oil

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

1	<p>Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i></p> <p>Palometa al pomodoro <i>Pomfret in tomato sauce</i></p> <p>Salmón con salsa de soja <i>Salmon with soy sauce</i></p> <p>Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss chard</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	2	<p>Tallarines con tomate <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>Jamon asado <i>Roast ham</i></p> <p>Fajitas de carne con verduras <i>Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>Ensalada tropical <i>Tropical salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	3	<p>Sopa de estrellas <i>Star-shaped pasta soup</i></p> <p>Pollo asado <i>Roast chicken</i></p> <p>Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i></p> <p>Gazpacho</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	4	<p>Arroz al curry <i>Curried rice</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelette</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Mixed vegetable stew</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	5	<p>Crema de calabaza y puerros <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p>Albondigas a la jardinera S/L <i>Meatballs with vegetables (lactose-free)</i></p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>Espinacas salteadas <i>Sautéed spinach</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT									
8	<p>Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Guiso de magro <i>Lean pork stew</i></p> <p>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja <i>Pork stir-fry with sautéed vegetables and soy sauce</i></p> <p>Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	9	<p>Alubias a la riojana <i>Riojan-style beans</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Plain omelette</i></p> <p>Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	10	<p>Paella <i>Paella</i></p> <p>Pollo pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>Salmorejo <i>Salmorejo</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	11	<p>Macarrones integrales boloñesa <i>Whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p>Pescado a la bilbaína <i>Bilbao-style fish</i></p> <p>Merluza con tomate <i>Hake with tomato sauce</i></p> <p>Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	12	<p>Puré de calabacín <i>Zucchini purée</i></p> <p>Filete ruso en salsa <i>Hamburger steak in sauce</i></p> <p>Albóndigas con tomate S/L <i>Meatballs with vegetables (lactose-free)</i></p> <p>Ensalada campera <i>Country-style potato salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT									
15	<p>Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i></p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled fresh pork loin steak</i></p> <p>Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	16	<p>Sopa de picadillo <i>Chicken noodle soup</i></p> <p>Merluza al horno <i>Baked hake</i></p> <p>Salmón a al plancha <i>Grilled salmon</i></p> <p>Ensalada de pasta S/L <i>Lactose-free pasta salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	17	<p>Crema de zanahoria <i>Carrot cream soup</i></p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>Filetes de pollo encebollados <i>Chicken fillets with onions</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	18	<p>Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i></p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>Huevos rellenos S/L <i>Lactose-free deviled eggs</i></p> <p>Gazpacho <i>Gazpacho</i></p> <p>Fruta de temporada <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
1	2	3	4	5
<p>Garbanzos estofados <i>Stewed chickpeas</i></p> <p>Palometa al pomodoro <i>Pomfret in tomato 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>Tallarines con tomate S/G <i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i></p> <p>Jamon asado <i>Roast ham</i></p> <p>*</p> <p>Fajitas de carne con verduras S/G <i>Gluten-free Beef and vegetable fajitas</i></p> <p>Ensalada tropical con salsa rosa <i>Tropical salad with cocktail sauce</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de estrellas S/G <i>Gluten-free star pasta soup</i></p> <p>Pollo asado <i>Roast chicken</i></p> <p>*</p> <p>Ragout de pollo <i>Chicken ragout</i></p> <p>Gazpacho S/G Ensalada <i>Gluten-free gazpacho Salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Mixed vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de calabaza y puerros <i>Pumpkin and leek cream soup</i></p> <p>Albondigas a la jardinera S/G <i>Gluten-free meatballs with vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa S/G Pollo asado <i>Gluten-free hamburger Roast chicken</i></p> <p>Espinacas gratinadas <i>Gratinated spinach</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
856.8 KCAL; 117.8 G HDC; 28.7 G GRASAS; 32.1 G PROT				
8	9	10	11	12
<p>Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Guiso de magro <i>Lean pork stew</i></p> <p>*</p> <p>Wok de cerdo con verduras salteadas y soja S/G <i>Gluten-free pork and vegetable stir-fry with soy sauce</i></p> <p>Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Alubias a la riojana <i>Riojan-style beans</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla francesa <i>Plain omelette</i></p> <p>Ensalada de temporada <i>Seasonal salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Paella <i>Paella</i></p> <p>Pollo pepitoria <i>Chicken in pepitoria sauce</i></p> <p>*</p> <p>Alitas de pollo <i>Chicken wings</i></p> <p>Salmorejo S/G <i>Gluten-free salmorejo</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones integrales boloñesa S/G <i>Gluten-free whole wheat pasta Bolognese</i></p> <p>Pescado a la bilbaína <i>Bilbao-style fish</i></p> <p>*</p> <p>Merluza con tomate <i>Hake with tomato sauce</i></p> <p>Coliflor a la gallega <i>Galician-style cauliflower</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Puré de calabacín <i>Zucchini purée</i></p> <p>Filete ruso en salsa S/G <i>Gluten-free hamburger steak in sauce</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas con tomate S/G <i>Gluten-free meatballs in tomato sauce</i></p> <p>Ensalada campera <i>Country-style potato salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
867.6 KCAL; 119.3 G HDC; 28.9 G GRASAS; 32.5 G PROT				
15	16	17	18	
<p>Arroz a la cubana <i>Cuban-style rice</i></p> <p>Grilled fresh pork loin steak <i>Sautéed broccoli</i></p> <p>*</p> <p>Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i></p> <p>Ensalada César S/G Ensalada mixta <i>Gluten-free Caesar salad Mixed salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de picadillo S/G <i>Gluten-free chicken noodle soup</i></p> <p>Merluza a al horno <i>Baked hake</i></p> <p>*</p> <p>Salmón en salsa de setas <i>Salmon in mushroom sauce</i></p> <p>Ensalada de pasta S/G <i>Gluten-free pasta salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de zanahoria <i>Carrot cream soup</i></p> <p>Pollo al limón <i>Lemon chicken</i></p> <p>*</p> <p>Filetes de pollo encebollados <i>Chicken filets with onions</i></p> <p>Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>Garbanzos estofados <i>Stewed chickpeas</i></p> <p>Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i></p> <p>*</p> <p>Huevos rellenos <i>Deviled eggs</i></p> <p>Gazpacho S/G <i>Gluten-free gazpacho</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <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>1</p> <p>Ensalada de peino, maíz, espárragos blancos y nueces <i>Cucumber salad with corn, white asparagus and walnuts</i></p> <p>*</p> <p>Contramuslo de pollo con romero y limón y palitos de boniato <i>Chicken thigh with rosemary and lemon, served with sweet potato fries</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>2</p> <p>Patatas al horno gratinadas con queso <i>Baked potatoes au gratin with cheese</i></p> <p>*</p> <p>Revuelto con espárragos y champiñones <i>Scrambled eggs with asparagus and mushrooms</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Salmorejo con dados de queso feta <i>Salmorejo with feta cheese cubes</i></p> <p>*</p> <p>Chipirones salteados con ajos tiernos y dados de patata <i>Sautéed baby squid with spring garlic and diced potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Minipizzas de calabacín con queso y tomate triturado <i>Zucchini mini pizzas with cheese and crushed tomato</i></p> <p>*</p> <p>Alitas de pollo al horno con miel y base de boniato <i>Baked chicken wings with honey and sweet potato base</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Crema de pepino y aguacate <i>Carrot and ginger cream soup with seeds</i></p> <p>*</p> <p>Tomates rellenos de atún al natural, dados de mango, salmón ahumado y cacahuets troceados <i>Stuffed tomatoes with tuna in brine, mango cubes, smoked salmon and chopped peanuts</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
679 KCAL; 93.4 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.5 G PROT				
<p>8</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y uvas <i>Tomato salad with fresh cheese and grapes</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de boniato con calabacín <i>Sweet potato and zucchini omelette</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>9</p> <p>Palitos de zanahoria y patata al horno rebozados en harina de garbanzos <i>Baked carrot and potato sticks coated in chickpea flour</i></p> <p>*</p> <p>Fajitas rellenas de pisto con pollo <i>Chicken and ratatouille fajitas</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Ensalada de canónigos, queso feta y dados de pera <i>Lamb's lettuce salad with feta cheese and diced pear</i></p> <p>*</p> <p>Lubina al horno con guarnición de patata asada <i>Baked sea bass with roasted potato garnish</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Carpaccio de calabacín con queso parmesano y eneldo <i>Zucchini carpaccio with Parmesan cheese and dill</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha con tomate y pan integral <i>Grilled chicken burger with tomato and whole wheat bread</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Gazpacho de remolacha con queso de cabra <i>Beet gazpacho with goat cheese</i></p> <p>*</p> <p>Sepia a la plancha con ajo y perejil y guarnición de boniato <i>Grilled cuttlefish with garlic and parsley, served with sweet potato</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>
664 KCAL; 91.3 G HDC; 22.1 G GRASAS; 24.9 G PROT				
<p>15</p> <p>Crema de tomate asado y albahaca <i>Roasted tomato and basil cream soup</i></p> <p>*</p> <p>Dorada a la plancha con eneldo y limón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>16</p> <p>Salteado de pimiento rojo, cebolla y brócoli con quinoa y salsa de soja <i>Stir-fried red pepper, onion and broccoli with quinoa and soy sauce</i></p> <p>*</p> <p>Muslo de pollo deshuesado a la plancha <i>Grilled boneless chicken thigh</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Ensalada de patata cocida, pimiento asado y pepinillos <i>Boiled potato salad with roasted pepper and pickles</i></p> <p>*</p> <p>Chipirones a la plancha con ajo y perejil <i>Grilled baby squid with garlic and parsley</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Salteado de calabacín con tomates cherry y orégano <i>Sautéed zucchini with cherry tomatoes and oregano</i></p> <p>*</p> <p>Bocadillo de pan integral con pechuga de pollo y mayonesa de aguacate <i>Whole wheat bread sandwich with chicken breast and avocado mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p>Fruta de temporada <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	Cereales (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa) Derivados de los cereales (pan, harinas, pasta, galletas) Legumbres (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos) Hortalizas féculas (batata, boniato)	Hidratos de carbono complejos, Vitaminas hidrosolubles, Fibra, Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS	Frutas (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya), Hortalizas y verduras (acelga, alcachofa, berenjena, calabacín, calabaza, canónigo, cebolla, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, lechuga, guisante, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 LÁCTEOS	Leche (con nata, semi desnatada o desnatada) Yogur (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) Queso (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, cheddar, parmesano, roquefort, curado, semicurado)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y HUEVOS	Carnes rojas (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre), Pescados y mariscos (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón), huevos .	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 ACEITES, GRASAS Y DULCES	Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales

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



Eat smart, be smart!

