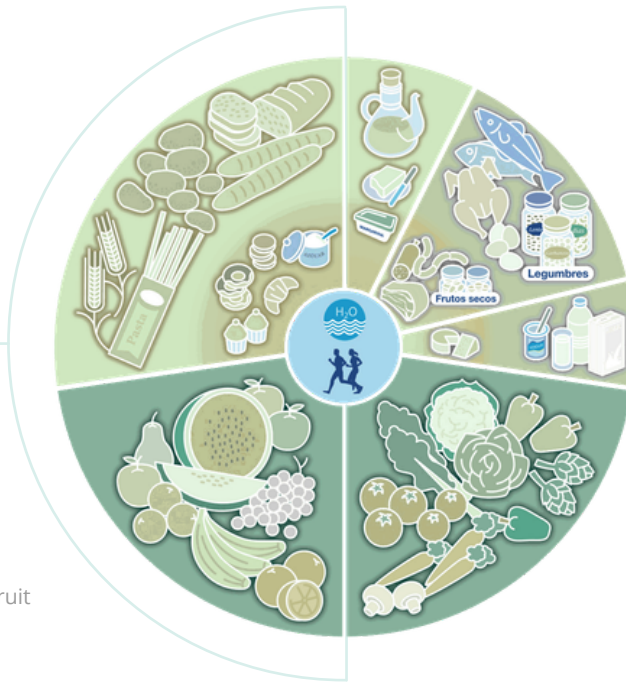


LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

SECONDARY/BACCALAUREATE



SECONDARY/ BACCALAUREATE:

Breakfast:

A glass of milk & cookies

Mid-afternoon snack:

Liquid yogurt portion & fruit

Afternoon snack:

Sandwich & juice

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

Daily consumption

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

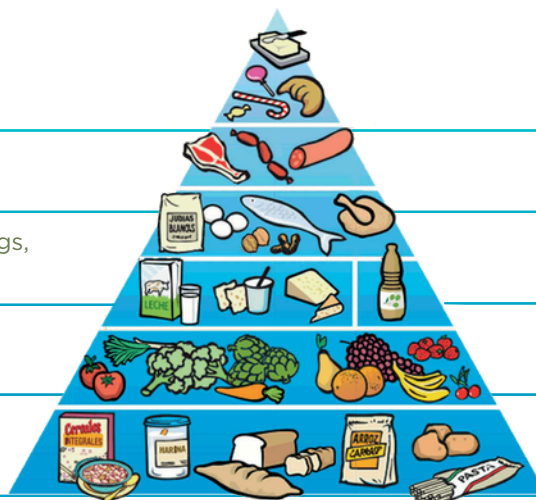
3-5 portions
Preferably olive oil

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
			3 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Sopa de ave <i>Chicken Soup</i> Ragut a la jardinera <i>Beef Stew with Vegetables</i> * Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
7 Espaguetis integrales con tomate <i>Whole Wheat Spaghetti with Tomato</i> Filete de bacalao <i>Cod Fillet</i> * Varitas de pescado <i>Fish Fingers</i> Ensalada de legumbre <i>Legume Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de zanahoria y puerro <i>Cream of Carrot and Leek Soup</i> Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> * Huevos revueltos con champiñones <i>Scrambled Eggs with Mushrooms</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Espinacas gratinadas <i>Creamed Spinach</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Filete ruso con salsa de tomate <i>Beef Patty with Tomato Sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i> Estofado de pollo con verduras <i>Chicken Stew with Vegetables</i> * Pollo asado <i>Roast Chicken</i> Ensalada campera <i>Country Potato Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Merluza al horno <i>Baked Hake</i> * Salmón a la plancha con salsa de setas <i>Grilled Salmon with Mushroom Sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
14 Tallarines con tomate y queso <i>Tagliatelle with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de mostaza y miel <i>Roast Ham with Honey Mustard</i> * Ragut en salsa <i>Beef Stew in Gravy</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic Mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alubias con chorizo <i>White Bean Stew with Chorizo</i> Pollo en salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> * Alitas de pollo BBQ <i>BBQ Chicken Wings</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Sopa de picadillo <i>Chicken and Egg Drop Soup</i> Tortilla de queso <i>Cheese Omelette</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz 3 delicias <i>Three Delights Fried Rice</i> Pescado a la andaluza <i>Andalusian-Style Fried Fish</i> * Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema Vichyssoise <i>Vichyssoise</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas rellenas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
21 Pasta napolitana <i>Pasta Napolitana</i> Filete ruso en salsa de verduras <i>Beef Patty in Vegetable Sauce</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli Gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con verduras al curry <i>Curried Vegetable Rice</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Huevos rellenos <i>Stuffed Eggs</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de cocido <i>Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Menestra de verduras rehogadas <i>Sautéed Mixed Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini Soup</i> Ragut de pollo <i>Chicken Stew</i> * Jamoncitos de pollo asado <i>Roast Chicken Drumsticks</i> Ensaladilla rusa <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Pescadilla en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Salmón al horno con salsa de soja <i>Oven-Baked Salmon with Soy Sauce</i> Ensalada de pasta <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
28 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Guiso de cerdo a la jardinera <i>Pork Stew with Vegetables</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-Style Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Alubias blancas <i>White Beans</i> Merluza a la andaluza <i>Andalusian-Style Hake</i> * Merluza al horno <i>Baked Hake</i> Judías verdes con pavo y zanahoria <i>Green Beans with Turkey and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Fideuá <i>Fideuá</i> Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> * Alistas de pollo con salsa mostaza y miel <i>Chicken Wings with Honey Mustard</i> Ensalada de pasta <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 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
			3 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Sopa de ave <i>Chicken Soup</i> Ragut a la jardinera <i>Beef Stew with Vegetables</i> * Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
7 Espaguetis integrales con tomate <i>Whole Wheat Spaghetti with Tomato</i> Filetes de pollo en salsa <i>Chicken breasts in sauce</i> * Medallón de pavo <i>Turkey Medallion</i> Ensalada de legumbre <i>Legume Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de zanahoria y puerro <i>Cream of Carrot and Leek Soup</i> Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> * Huevos revueltos con champiñones <i>Scrambled Eggs with Mushrooms</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filete ruso con salsa de tomate <i>Beef Patty with Tomato Sauce</i> Espinacas gratinadas <i>Creamed Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i> Estofado de pollo con verduras <i>Chicken Stew with Vegetables</i> * Pollo asado <i>Roast Chicken</i> Ensalada campera S/P <i>Country Potato Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini omelet</i> * Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
14 Tallarines con tomate y queso <i>Tagliatelle with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de mostaza y miel <i>Roast Ham with Honey Mustard</i> * Ragut en salsa <i>Beef Stew in Gravy</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic Mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alubias con chorizo <i>White Bean Stew with Chorizo</i> Pollo en salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> * Alitas de pollo BBQ <i>BBQ Chicken Wings</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Sopa de picadillo <i>Chicken and Egg Drop Soup</i> Tortilla de queso <i>Cheese Omelette</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz 3 delicias <i>Three Delights Fried Rice</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> * Lacón a la gallega <i>Galician-style pork shoulder</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema Vichyssoise <i>Vichyssoise</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas rellenas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
21 Pasta napolitana <i>Pasta Napolitana</i> Filete ruso en salsa de verduras <i>Beef Patty in Vegetable Sauce</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli Gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con verduras al curry <i>Curried Vegetable Rice</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Huevos rellenos S/P <i>Stuffed Eggs</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de cocido <i>Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed Mixed Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini Soup</i> Ragut de pollo <i>Chicken Stew</i> * Jamoncitos de pollo asado <i>Roast Chicken Drumsticks</i> Ensaladilla rusa S/P <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelet</i> * Tortilla de patata <i>Potato omelet</i> Ensalada de pasta S/P <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
28 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Guiso de cerdo a la jardinera <i>Pork Stew with Vegetables</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-Style Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Alubias blancas <i>White Beans</i> Tortilla de pavo <i>Turkey omelet</i> * Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i> Judías verdes con pavo y zanahoria <i>Green Beans with Turkey and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Paella <i>Fideuà</i> Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> * Alistas de pollo con salsa mostaza y miel <i>Chicken Wings with Honey Mustard</i> Ensalada de pasta S/P <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 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
			3 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Sopa de ave S/H <i>Chicken Soup</i> Ragut a la jardinera <i>Beef Stew with Vegetables</i> * Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
7 Espaguetis integrales con tomate S/H <i>Whole Wheat Spaghetti with Tomato</i> Filete de bacalao <i>Cod Fillet</i> * Pescado al horno <i>Fish Fingers</i> Ensalada de legumbre <i>Legume Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de zanahoria y puerro <i>Cream of Carrot and Leek Soup</i> Lacon a la gallega <i>Galician Style Lacon</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filete ruso con salsa de tomate <i>Beef Patty with Tomato Sauce</i> Espinacas gratinadas <i>Creamed Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de fideos S/H <i>Noodle Soup</i> Estofado de pollo con verduras <i>Chicken Stew with Vegetables</i> * Pollo asado <i>Roast Chicken</i> Ensalada campera S/H <i>Country Potato Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Merluza al horno <i>Baked Hake</i> * Salmón a la plancha con salsa de setas <i>Grilled Salmon with Mushroom Sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
14 Tallarines con tomate y queso S/H <i>Tagliatelle with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de mostaza y miel <i>Roast Ham with Honey Mustard</i> * Ragut en salsa <i>Beef Stew in Gravy</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic Mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alubias con chorizo <i>White Bean Stew with Chorizo</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Alicas de pollo BBQ <i>BBQ Chicken Wings</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Sopa de picadillo S/H <i>Minced meat soup</i> Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Filete de bacalao <i>Cod fillet</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz 3 delicias <i>Three Delights Fried Rice</i> Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema Vichyssoise <i>Vichyssoise</i> Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas rellenas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
21 Pasta napolitana S/H <i>Pasta Napolitana</i> Filete ruso en salsa de verduras <i>Beef Patty in Vegetable Sauce</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli Gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con verduras al curry <i>Curried Vegetable Rice</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Merluza al horno <i>Baked hake</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de cocido S/H <i>Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed Mixed Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini Soup</i> Ragut de pollo <i>Chicken Stew</i> * Jamoncitos de pollo asado <i>Roast Chicken Drumsticks</i> Ensaladilla rusa S/H <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Pescadilla en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Salmón al horno con salsa de soja <i>Oven-Baked Salmon with Soy Sauce</i> Ensalada de pasta S/H <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
28 Puré de verduras <i>Vegetable Puree</i> Guiso de cerdo a la jardinera <i>Pork Stew with Vegetables</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-Style Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Alubias blancas <i>White Beans</i> Pescado en salsa <i>Andalusian-Style Hake</i> * Merluza al horno <i>Baked Hake</i> Judías verdes con pavo y zanahoria <i>Green Beans with Turkey and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Fideuà <i>Fideuà</i> Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> * Alistas de pollo con salsa mostaza y miel <i>Chicken Wings with Honey Mustard</i> Ensalada de pasta S/H <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 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
			3 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Sopa de ave <i>Chicken Soup</i> Ragut a la jardinera <i>Beef Stew with Vegetables</i> * Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
7 Espaguetis integrales con tomate <i>Whole Wheat Spaghetti with Tomato</i> Filete de bacalao <i>Cod Fillet</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Ensalada de legumbre <i>Legume Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de zanahoria y puerro <i>Cream of Carrot and Leek Soup</i> Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> * Huevos revueltos con champiñones <i>Scrambled Eggs with Mushrooms</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filete ruso con salsa de tomate <i>Beef Patty with Tomato Sauce</i> Espinacas rehogadas <i>Sautéed Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i> Estofado de pollo con verduras <i>Chicken Stew with Vegetables</i> * Pollo asado <i>Roast Chicken</i> Ensalada campera <i>Country Potato Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Merluza al horno <i>Baked Hake</i> * Salmón a la plancha con salsa de setas <i>Grilled Salmon with Mushroom Sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
14 Tallarines con tomate <i>Tagliatelle with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de mostaza y miel <i>Roast Ham with Honey Mustard</i> * Ragut en salsa <i>Beef Stew in Gravy</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic Mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alubias con chorizo <i>White Bean Stew with Chorizo</i> Pollo en salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> * Alitas de pollo BBQ <i>BBQ Chicken Wings</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Sopa de picadillo <i>Chicken and Egg Drop Soup</i> Tortilla de calabacín <i>Zucchini Omelette</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz 3 delicias <i>Three Delights Fried Rice</i> Pescado en salsa <i>Fish in sauce</i> * Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema Vichyssoise <i>Vichyssoise</i> Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas rellenas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
21 Pasta napolitana <i>Pasta Napolitana</i> Filete ruso en salsa de verduras <i>Beef Patty in Vegetable Sauce</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Brócoli rehogado <i>Broccoli Gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con verduras al curry <i>Curried Vegetable Rice</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Huevos rellenos S/L <i>Stuffed Eggs</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de cocido <i>Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed Mixed Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini Soup</i> Ragut de pollo <i>Chicken Stew</i> * Jamoncitos de pollo asado <i>Roast Chicken Drumsticks</i> Ensaladilla rusa S/L <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Pescadilla en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Salmón al horno con salsa de soja <i>Oven-Baked Salmon with Soy Sauce</i> Ensalada de pasta S/L <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
28 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Guiso de cerdo a la jardinera <i>Pork Stew with Vegetables</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-Style Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Alubias blancas <i>White Beans</i> Merluza a la andaluza <i>Andalusian-Style Hake</i> * Merluza al horno <i>Baked Hake</i> Judías verdes con pavo y zanahoria <i>Green Beans with Turkey and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Fideuà <i>Fideuà</i> Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> * Alistas de pollo con salsa mostaza y miel <i>Chicken Wings with Honey Mustard</i> Ensalada de pasta S/L <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 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
			3 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Pollo asado <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Sopa de ave S/G <i>Chicken Soup</i> Ragut a la jardinera <i>Beef Stew with Vegetables</i> * Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> Guisantes con jamón <i>Peas with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
852 KCAL; 117.2 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 G PROT				
7 Espaguetis integrales con tomate S/G <i>Whole Wheat Spaghetti with Tomato</i> Filete de bacalao <i>Cod Fillet</i> * Pescado al horno <i>Baked fish</i> Ensalada de legumbre <i>Legume Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Crema de zanahoria y puerro <i>Cream of Carrot and Leek Soup</i> Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> * Huevos revueltos con champiñones <i>Scrambled Eggs with Mushrooms</i> Gazpacho S/G <i>Tomato soup</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Albóndigas con tomate S/G <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filete ruso con salsa de tomate S/G// Pollo a la plancha <i>Beef Patty with Tomato Sauce</i> Espinacas gratinadas <i>Creamed Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Sopa de fideos S/G <i>Noodle Soup</i> Estofado de pollo con verduras <i>Chicken Stew with Vegetables</i> * Pollo asado <i>Roast Chicken</i> Ensalada campera <i>Country Potato Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Garbanzos estofados <i>Stewed Lentils</i> Merluza al horno <i>Baked Hake</i> * Salmón a la plancha con salsa de setas <i>Grilled Salmon with Mushroom Sauce</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
858 KCAL; 117.9 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
14 Tallarines con tomate y queso S/G <i>Tagliatelle with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de mostaza y miel <i>Roast Ham with Honey Mustard</i> * Ragut en salsa <i>Beef Stew in Gravy</i> Champiñones al ajillo <i>Garlic Mushrooms</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Alubias con chorizo <i>White Bean Stew with Chorizo</i> Pollo en salsa pepitoria <i>Chicken in Pepitoria Sauce</i> * Alitas de pollo BBQ S/G <i>BBQ Chicken Wings</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Sopa de picadillo S/G <i>Minced meat soup</i> Tortilla de queso <i>Cheese Omelette</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish Potato Omelette</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Arroz 3 delicias <i>Three Delights Fried Rice</i> Pescado al horno <i>Baked fish</i> * Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> Ensalada de garbanzos <i>Chickpea Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema Vichyssoise <i>Vichyssoise</i> Cinta de lomo fresca plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas rellenas de carne S/G <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo S/G <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
21 Pasta napolitana S/G <i>Pasta Napolitana</i> Filete ruso en salsa de verduras S/G // Pollo asado <i>Beef Patty in Vegetable Sauce</i> * Albóndigas con tomate S/G <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> Brócoli gratinado <i>Broccoli Gratin</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Arroz con verduras al curry <i>Curried Vegetable Rice</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Huevos rellenos <i>Stuffed Eggs</i> Gazpacho S/G <i>Tomato soup</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Sopa de cocido S/G <i>Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed Mixed Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini Soup</i> Ragut de pollo <i>Chicken Stew</i> * Jamoncitos de pollo asado <i>Roast Chicken Drumsticks</i> Ensaladilla rusa <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Garbanzos estofados <i>Stewed Lentils</i> Pescadilla en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Salmón al horno con salsa de soja S/G <i>Oven-Baked Salmon with Soy Sauce</i> Ensalada de pasta S/G <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
855.4 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 G PROT				
28 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Guiso de cerdo a la jardinera <i>Pork Stew with Vegetables</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Coliflor a la gallega <i>Galician-Style Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Alubias blancas <i>White Beans</i> Pescado en salsa <i>Andalusian-Style Hake</i> * Merluza al horno <i>Baked Hake</i> Judías verdes con pavo y zanahoria <i>Green Beans with Turkey and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Fideuà S/G <i>Fideuà</i> Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> * Alistas de pollo con salsa mostaza y miel <i>Chicken Wings with Honey Mustard</i> Ensalada de pasta S/G <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
851.6 KCAL; 117.1 G HDC; 28.4 G GRASAS; 31.9 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.

CENAS RECOMENDADAS
SUGGESTED DINNERS

L	M	X	J	V
			3 Ensalada de brotes verdes, nectarina a la plancha y queso burrata <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Salmón al horno con boniato asado <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	4 Cogollos de lechuga rellenos de tomate, aguacate, cebolla y queso <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Tortilla de patata al microondas <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
623 KCAL; 86.9 G HDC; 21.1 G GRASAS; 23.7 G PROT				
7 Crema fría de espárragos blancos <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Boniato asado relleno de soja texturizada y queso mozzarella <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Salteado de cebolla, calabacín y champiñones con patata <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Chipirones encebollados <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Gazpacho de menón con taquitos de queso feta <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Fajitas integrales rellenas de verduras salteadas con gambitas <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	10 Ensalada de tomate, aguacate, mango y salsa de soja <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Tostadas de pan integral con huevo a la plancha y aguacate <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	11 Ensalada de rodajas de tomate, cebolla y eneldo <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Pechugas de pollo al horno con pesto y queso mozzarella con patatas <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
659 KCAL; 90.6 G HDC; 21.9 G GRASAS; 24.7 G PROT				
14 Ensalada de quinoa con maíz, cebolla y pimiento rojo <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Dorada a la plancha con eneldo y limón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Espárragos blancos con vinagreta de miel y mostaza y trocitos de pimiento rojo y cebolla <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Tortilla francesa con queso y dados de boniato <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y dados de pera <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Corvina al horno con especias <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	17 Salmorejo con manzana y dados de queso feta <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Fajipizza con verduras y pollo desmenuzado <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	18 Crema de calabacín, pepino y manzana <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Huevos rotos con jamón y patata asada <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
645 KCAL; 88.7 G HDC; 21.5 G GRASAS; 24.2 G PROT				
21 Ensalada de tomate, pepino y cebolla <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Hojaldre de calabacín, tomates cherry y huevo <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Gazpacho <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Tartar de langostinos cocidos con mango, cebolla morada y aguacate con salsa de leche de coco y limón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Salteado de pimiento rojo, cebolla y champiñones <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Quesadillas integrales con jamón y queso <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	24 Ensalada de pepino con hummus de garbanzos <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Huevos a la plancha con palitos de boniato al horno <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	25 Ensalada de alcachofas en conserva con base de burrata y jamón <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Alitas al horno con patata <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
677 KCAL; 93.1 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.4 G PROT				
28 Ensalada de brotes verdes, tomates secos y quesos ricotta <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Salmón al horno con salsa de soja y boniato <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Crema de zanahoria fría con leche de coco <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Muslo de pollo al horno con orégano y queso feta <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Salteado de berenjena y calabacín <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Huevos a la plancha con pimentita negra y tostada de pan integral <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		
638 KCAL; 87.7 G HDC; 21.3 G GRASAS; 23.9 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.

CENAS RECOMENDADAS
SUGGESTED DINNERS

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

