

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

INTERNATIONAL NURSERY SCHOOL



Early Years

Breakfast:

Glass of milk orange juice,
toast with olive oil.

Afternoon snack:

Sandwich/ fresh fruit/
bread and cheese, sugar-
free cake

Pastries, sweets...

Occasional consumption

Fatty and cold meats

Daily consumption

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

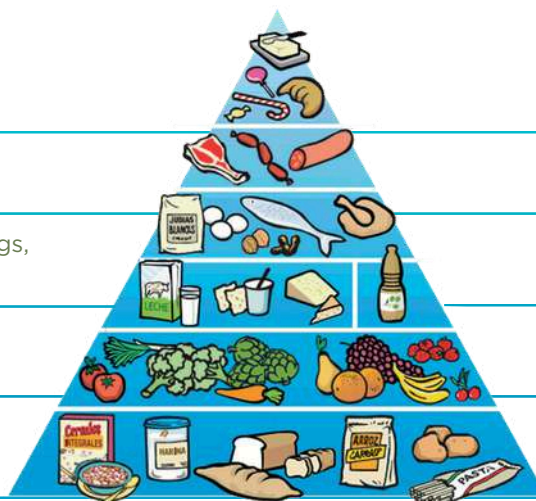
3-5 portions
Preferably olive oil

2-4 portions:
Milk, yogurt and cheese

>3 portions
Vegetables, fruits

2 portions:
Greens and vegetables

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



HUERTA
de
CARABAÑA

Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

SPORT + WATER



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

1 Thursday / Jueves

Curry Vegetable Rice / Arroz con verduras al curry

Spanish Omelette / Tortilla de patata

Seasonal fruit / Fruta de temporada

2 Friday / Viernes

Chicken Soup / Sopa de ave

Grilled Burger / Hamburguesa a la plancha

Seasonal fruit / Fruta de temporada

*Resumen Diario: 443.5 KCAL; 60.9 G HDC; 14.8 G GRASAS; 16.6 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.



International
Nursery School
liceoeuropeo



5 Monday / Lunes

Pumpkin Soup / Crema de calabaza

Scrambled Eggs with Turkey / Huevos revueltos con pavo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

6 Tuesday / Martes

Wholewheat Macaroni with Tomato and Cheese / Macarrones integrales con tomate y queso

Roast Ham with Vegetable Sauce / Jamón asado con salsa de verduras

Seasonal fruit / Fruta de temporada

7 Wednesday / Miércoles

Cocido Soup / Sopa de cocido

Traditional Spanish Cocido / Cocido completo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

8 Thursday / Jueves

Cuban-style Rice / Arroz a la cubana

Fried Hake / Pescadilla frita

Seasonal fruit / Fruta de temporada

9 Friday / Viernes

Beans / Frijoles

Roast Chicken / Pollo al horno

Pancakes / Tortitas

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

*Resumen Diario: 457.8 KCAL; 62.9 G HDC; 15.3 G GRASAS; 17.2 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.



International
Nursery School
liceoeuropeo



12 Monday / Lunes

PUBLIC HOLIDAY / FESTIVO

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

13 Tuesday / Martes

Special Fried Rice / Arroz 3 delicias

Meatballs in Tomato Sauce / Albóndigas con salsa de tomate

Seasonal fruit / Fruta de temporada

14 Wednesday / Miércoles

Lentil and Potato Stew / Lentejas con patatas guisadas

Cheese Omelette / Tortilla francesa de queso

Seasonal fruit / Fruta de temporada

15 Thursday / Jueves

Chicken Soup / Sopa de pollo

Hake in Sauce / Merluza en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

16 Friday / Viernes

Wholewheat Spaghetti with Pesto / Espaguetis integrales al pesto

Pork Ragout in Sauce / Ragut de cerdo en salsa

Seasonal fruit / Fruta de temporada

*Resumen Diario: 448.5 KCAL; 61.7 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.



International
Nursery School
liceoeuropeo



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

19 Monday / Lunes

Stewed Lentils / Lentejas estofadas

Croquettes / Croquetas

Seasonal fruit / Fruta de temporada

20 Tuesday / Martes

Paella / Paella

Spanish Omelette / Tortilla de patata

Seasonal fruit / Fruta de temporada

21 Wednesday / Miércoles

Cocido Soup / Sopa de cocido

Traditional Spanish Cocido / Cocido completo

Seasonal fruit / Fruta de temporada

22 Thursday / Jueves

Wholewheat Neapolitan Noodles / Tallarines integrales napolitana

Hake with Tomato Sauce / Merluza con tomate

Seasonal fruit / Fruta de temporada

23 Friday / Viernes

Pumpkin Soup / Crema de calabaza

Roast Chicken / Pollo al horno

Seasonal fruit / Fruta de temporada

*Resumen Diario: 455.8 KCAL; 62.6 G HDC; 15.2 G GRASAS; 17.1 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.



International
Nursery School
liceoeuropeo



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

26 Monday / Lunes

Rice with Tomato Sauce / **Arroz con tomate**
Grilled Russian-Style Beef Patty / **Filete ruso a la plancha**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

27 Tuesday / Martes

Star-Shaped Pasta Soup with Chopped Egg / **Sopa de estrellas con picadillo de huevo**
Grilled Fresh Pork Loin / **Cinta de lomo fresca a la plancha**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

28 Wednesday / Miércoles

Wholewheat Carbonara Pasta / **Pasta integral carbonara**
Baked Hake / **Pescadilla al horno**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

29 Thursday / Jueves

Stewed White Beans / **Judías blancas estofadas**
Chicken Ragout with Tomato / **Ragut de pollo con tomate**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

30 Friday / Viernes

Vegetable Purée / **Puré de verduras**
Scrambled Eggs with Ham / **Huevos revueltos con jamón**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

*Resumen Diario: 449.6 KCAL; 61.8 G HDC; 14.9 G GRASAS; 16.8 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
			1 Arroz con verduras al curry Curry Vegetable Rice Tortilla de patata Spanish Omelette * Tortilla francesa French Omelette Acelgas rehogadas Sautéed Swiss Chard * Fruta de temporada Seasonal fruit	2 Sopa de ave Chicken Soup Hamburguesa a la plancha Grilled Burger * Fajitas de carne Beef Fajitas Salmorejo Salmorejo * Fruta de temporada Seasonal fruit
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
5 Crema de calabaza Pumpkin Soup Huevos revueltos con pavo Scrambled Eggs with Turkey * Tortilla de patata Spanish Omelette Espinacas gratinadas Gratinated Spinach * Fruta de temporada Seasonal fruit	6 Macarrones integrales con tomate y queso Wholewheat Macaroni with Tomato and Cheese Jamón asado con salsa de verduras Roast Ham with Vegetable Sauce * Lomo a la plancha Grilled Pork Loin Guiso de patatas con costillas Potato and Rib Stew * Fruta de temporada Seasonal fruit	7 Sopa de cocido Cocido Soup Cocido completo Traditional Spanish Cocido * Garbanzos con espinacas Chickpeas with Spinach Brócoli rehogado Sautéed Broccoli * Fruta de temporada Seasonal fruit	8 Arroz a la cubana Cuban-Style Rice Tortilla francesa French Omelette * Tortilla de queso Cheese Omelette Ensalada mixta Mixed Salad * Fruta de temporada Seasonal fruit	9 Frijoles Beans Pollo al horno Roast Chicken * Filetes de pollo a la plancha Grilled Chicken Fillets Crema de calabacín Courgette Soup * Tortitas Pancake
865.4 KCAL; 118.9 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
12 FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	13 Arroz 3 delicias Special Fried Rice Albóndigas en salsa de tomate Meatballs in Tomato Sauce * Filetes rusos con salsa de verduras Russian-Style Beef Patties with Vegetable Sauce Judías verdes con patatas y zanahorias Green Beans with Potatoes and Carrots * Fruta de temporada Seasonal fruit	14 Lentejas con patata guisadas Lentil and Potato Stew Tortilla francesa de queso Cheese Omelette * Huevos rellenos S/P Devilled Eggs without Fish Menestra de verdura Mixed Vegetable Stew * Fruta de temporada Seasonal fruit	15 Sopa de pollo Chicken Soup Filete de pavo plancha Grilled Turkey Steak * Pollo asado Roast Chicken Ensalada campera S/P Country-Style Salad without Fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	16 Espaguetis integrales a pesto Wholewheat Spaghetti with Pesto Ragut de cerdo en salsa Pork Ragout in Sauce * Filetes de lomo plancha Grilled Pork Loin Steaks Coliflor con bechamel Cauliflower with Bechamel Sauce * Fruta de temporada Seasonal fruit
859.3 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
19 Lentejas estofadas Stewed Lentils Croquetas S/P Croquettes without Fish * Pizza S/P Pizza without Fish Gazpacho Gazpacho * Fruta de temporada Seasonal fruit	20 Paella Paella Tortilla de patata Spanish Omelette * Huevos revueltos con morcilla Scrambled Eggs with Black Pudding Ensalada César S/P Caesar Salad without Fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	21 Sopa de cocido Cocido Soup Cocido completo Traditional Spanish Cocido * Garbanzos con espinacas Chickpeas with Spinach Ensaladilla rusa S/P Russian Salad without Fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	22 Tallarines integrales napolitana Wholewheat Neapolitan Noodles Tortilla de calabacín Courgette Omelette * Tortilla francesa French Omelette Judías verdes con patatas Green Beans with Potatoes * Fruta de temporada Seasonal fruit	23 Crema de calabaza Pumpkin Soup Pollo al horno Roast Chicken * Alitas de pollo Chicken Wings Brócoli rehogado Sautéed Broccoli * Fruta de temporada Seasonal fruit
865.6 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				
26 Arroz con tomate Rice with Tomato Sauce Filete ruso a la plancha Grilled Russian-Style Beef Patty * Albóndigas en salsa Meatballs in Sauce Crema de calabacín Courgette Soup * Fruta de temporada Seasonal fruit	27 Sopa de estrellas con picadillo de huevo Star-Shaped Pasta Soup with Chopped Egg Cinta de lomo fresca a la plancha Grilled Fresh Pork Loin * Fajitas de carne Beef Fajitas Garbanzos con verduras Chickpeas with Vegetables * Fruta de temporada Seasonal fruit	28 Pasta integral carbonara Wholewheat Carbonara Pasta Tortilla francesa French Omelette * Tortilla de calabacín Courgette Omelette Ensalada de pasta S/P Pasta Salad without Fish * Fruta de temporada Seasonal fruit	29 Judías blancas estofadas Stewed White Beans Ragut de pollo con tomate Chicken Ragout with Tomato * Pollo al limón Lemon Chicken Ensalada mediterránea Mediterranean Salad * Fruta de temporada Seasonal fruit	30 Puré de verduras Vegetable Purée Huevos revueltos con jamón Scrambled Eggs with Ham * Tortilla de patata Spanish Omelette Champiñones al ajillo con jamón Garlic Mushrooms with Ham * Fruta de temporada Seasonal fruit
865.8 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
			1 Arroz con verduras al curry <i>Curry Vegetable Rice</i> Filete de pavo a la plancha <i>Grilled Turkey Steak</i> * Pollo con verduras salteadas <i>Chicken with Sautéed Vegetables</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Sopa de ave S/H <i>Chicken Soup without Egg</i> Hamburguesa a la plancha <i>Grilled Burger</i> * Fajitas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
5 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Filetes de pechuga de pollo <i>Chicken Breast Fillets</i> * Palometa al horno <i>Baked Butterfish</i> Espinacas gratinadas <i>Gratinated Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Macarrones integrales con tomate y queso S/H <i>Wholewheat Macaroni with Tomato and Cheese without Egg</i> Jamón asado con salsa de verduras <i>Roast Ham with Vegetable Sauce</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Guiso de patatas con costillas <i>Potato and Rib Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Sopa de cocido S/H <i>Cocido Soup without Egg</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Pescadilla al horno <i>Baked Hake</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled Salmon</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Frijoles <i>Beans</i> Pollo al horno con mazorcas de maíz <i>baked chicken with corn on the cob</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Tortitas <i>Pancake</i>
865.4 KCAL; 118.9 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
12 FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	13 Arroz 3 delicias <i>Special Fried Rice</i> Albóndigas en salsa de tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filetes rusos con salsa de verduras <i>Russian-Style Beef Patties with Vegetable Sauce</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Lentejas con patata guisadas <i>Lentil and Potato Stew</i> Pollo a la plancha <i>Grilled Chicken</i> * Tiras de ternera con verduras <i>Beef Strips with Vegetables</i> Menestra de verdura <i>Mixed Vegetable Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de pollo S/H <i>Chicken Soup without Egg</i> Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Palometa al horno <i>Baked Butterfish</i> Ensalada campera S/H <i>Country-Style Salad without Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Espaguetis integrales a pesto S/H <i>Wholewheat Spaghetti with Pesto without Egg</i> Ragut de cerdo en salsa <i>Pork Ragout in Sauce</i> * Filetes de lomo plancha <i>Grilled Pork Loin Steaks</i> Coliflor con bechamel <i>Cauliflower with Béchamel Sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859.3 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
19 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Ternera a la plancha <i>Grilled Beef Steak</i> * Pizza S/H <i>Pizza without Egg</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Paella <i>Paella</i> Filetes de pavo a la plancha <i>Grilled Turkey Steaks</i> * Pescado a la plancha <i>Grilled Fish</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Sopa de cocido S/H <i>Cocido Soup without Egg</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Ensaladilla rusa S/H <i>Russian Salad without Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Tallarines integrales napolitana S/H <i>Wholewheat Neapolitan Noodles without Egg</i> Merluza con tomate <i>Hake with Tomato Sauce</i> * Salmón a la naranja <i>Orange-Glazed Salmon</i> Judías verdes con patatas <i>Green Beans with Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Pollo al horno <i>Roast Chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken Wings</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.6 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				
26 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled Russian-Style Beef Patty</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in Sauce</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Sopa de estrellas S/H <i>Star-Shaped Pasta Soup without Egg</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas de carne <i>Beef Fajitas</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Pasta integral carbonara S/H <i>Wholewheat Carbonara Pasta without Egg</i> Pescadilla al horno <i>Baked Hake</i> * Merluza al horno <i>Baked Hake</i> Ensalada de pasta S/H <i>Pasta Salad without Egg</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Judías blancas estofadas <i>Stewed White Beans</i> Ragut de pollo con tomate <i>Chicken Ragout with Tomato</i> * Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> Ensalada mediterránea <i>Mediterranean Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Palometa al horno <i>Baked Butterfish</i> * Wok de pollo y verduras <i>Chicken and Vegetable Wok</i> Champiñones al ajillo con jamón <i>Garlic Mushrooms with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.8 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
			1 Arroz con verduras al curry <i>Curry Vegetable Rice</i> Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> * Tortilla francesa <i>French Omelette</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Sopa de ave <i>Chicken Soup</i> Hamburguesa a la plancha <i>Grilled Burger</i> * Fajitas de carne <i>Beef Fajitas</i> Salmorejo <i>Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
5 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled Eggs with Turkey</i> * Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> Espinacas rehogadas <i>Sautéed Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Macarrones integrales con tomate <i>Wholewheat Macaroni with Tomato</i> Jamón asado con salsa de verduras <i>Roast Ham with Vegetable Sauce</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Guiso de patatas con costillas <i>Potato and Rib Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 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> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Pescadilla frita <i>Fried Hake</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled Salmon</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Frijoles <i>Beans</i> Pollo al horno <i>Roast Chicken</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Tortitas <i>Pancake</i>
865.4 KCAL; 118.9 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
12 FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	13 Arroz 3 delicias <i>Special Fried Rice</i> Albóndigas en salsa de tomate <i>Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filetes rusos con salsa de verduras <i>Russian-Style Beef Patties with Vegetable Sauce</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Lentejas con patata guisadas <i>Lentil and Potato Stew</i> Tortilla francesa <i>French Omelette</i> * Huevos rellenos <i>Devilled Eggs</i> Menestra de verdura <i>Mixed Vegetable Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i> Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Palometa al horno <i>Baked Butterfish</i> Ensalada campera <i>Country-Style Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Espaguetis integrales a pesto <i>Wholewheat Spaghetti with Pesto</i> Ragut de cerdo en salsa <i>Pork Ragout in Sauce</i> * Filetes de lomo plancha <i>Grilled Pork Loin Steaks</i> Coliflor rehogada <i>Sautéed Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859.3 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
19 Lentejas estofadas <i>Stewed Lentils</i> Pollo a la plancha <i>Grilled Chicken</i> * Pizza S/L <i>Lactose-Free Pizza</i> Gazpacho <i>Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Paella <i>Paella</i> Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> * Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled Eggs with Black Pudding</i> Ensalada César <i>Caesar Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 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> Ensaladilla rusa <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Tallarines integrales napolitana <i>Wholewheat Neapolitan Noodles</i> Merluza con tomate <i>Hake with Tomato Sauce</i> * Salmón a la naranja <i>Orange-Glazed Salmon</i> Judías verdes con patatas <i>Green Beans with Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Pollo al horno <i>Roast Chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken Wings</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.6 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				
26 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Filete ruso a la plancha <i>Grilled Russian-Style Beef Patty</i> * Albóndigas en salsa <i>Meatballs in Sauce</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Sopa de estrellas con picadillo de huevo <i>Star-Shaped Pasta Soup with Chopped Egg</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas de carne <i>Beef Fajitas</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Pasta integral con tomate <i>Wholewheat Pasta with Tomato</i> Pescadilla al horno <i>Baked Hake</i> * Merluza a la andaluza <i>Andalusian-Style Hake</i> Ensalada de pasta <i>Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Judías blancas estofadas <i>Stewed White Beans</i> Ragut de pollo con tomate <i>Chicken Ragout with Tomato</i> * Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> Ensalada mediterránea <i>Mediterranean Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> Champiñones al ajillo con jamón <i>Garlic Mushrooms with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.8 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

L	M	X	J	V
			1 Arroz con verduras al curry <i>Curry Vegetable Rice</i> Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> * Tortilla francesa <i>French Omelette</i> Acelgas rehogadas <i>Sautéed Swiss Chard</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Sopa de ave S/G <i>Gluten-Free Chicken Soup</i> Hamburguesa a la plancha S/G <i>Gluten-Free Grilled Burger</i> * Fajitas de carne S/G <i>Gluten-Free Beef Fajitas</i> Salmorejo S/G <i>Gluten-Free Salmorejo</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
5 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled Eggs with Turkey</i> * Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> Espinacas gratinadas <i>Gratinated Spinach</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Macarrones integrales con tomate y queso S/G <i>Gluten-Free Wholewheat Macaroni with Tomato and Cheese</i> Jamón asado con salsa de verduras <i>Roast Ham with Vegetable Sauce</i> * Lomo a la plancha <i>Grilled Pork Loin</i> Guiso de patatas con costillas <i>Potato and Rib Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-Free Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Arroz a la cubana <i>Cuban-Style Rice</i> Pescadilla frita S/G <i>Gluten-Free Fried Hake</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled Salmon</i> Ensalada mixta <i>Mixed Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Frijoles <i>Beans</i> Pollo al horno con mazorcas de maíz <i>baked chicken with corn on the cob</i> * Filetes de pollo a la plancha <i>Grilled Chicken Fillets</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Tortitas <i>Pancake</i>
865.4 KCAL; 118.9 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.4 G PROT				
12 FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	13 Arroz 3 delicias <i>Special Fried Rice</i> Albóndigas en salsa de tomate S/G <i>Gluten-Free Meatballs in Tomato Sauce</i> * Filetes rusos con salsa verduras S/G <i>Gluten-Free Russian-Style Beef Patties with Vegetable Sauce</i> Judías verdes con patatas y zanahorias <i>Green Beans with Potatoes and Carrots</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	14 Lentejas con patata guisadas <i>Lentil and Potato Stew</i> Tortilla francesa de queso <i>Cheese Omelette</i> * Huevos rellenos <i>Devilled Eggs</i> Menestra de verdura <i>Mixed Vegetable Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Sopa de pollo S/G <i>Gluten-Free Chicken Soup</i> Merluza en salsa <i>Hake in Sauce</i> * Palometa al horno <i>Baked Butterfish</i> Ensalada campera <i>Country-Style Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Espaguetis integrales a pesto S/G <i>Gluten-Free Wholewheat Spaghetti with Pesto</i> Ragut de cerdo en salsa <i>Pork Ragout in Sauce</i> * Filetes de lomo plancha <i>Grilled Pork Loin Steaks</i> Coliflor rehogada <i>Sautéed Cauliflower</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
859.3 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
19 Garbanzos estofados <i>Stewed Chickpeas</i> Croquetas S/G <i>Gluten-Free Croquettes</i> * Pizza S/G <i>Gluten-Free Pizza</i> Gazpacho S/G <i>Gluten-Free Gazpacho</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Paella <i>Paella</i> Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> * Huevos revueltos con morcilla <i>Scrambled Eggs with Black Pudding</i> Ensalada César S/G <i>Gluten-Free Caesar Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Sopa de cocido S/G <i>Gluten-Free Cocido Soup</i> Cocido completo <i>Traditional Spanish Cocido</i> * Garbanzos con espinacas y bacalao <i>Chickpeas with Spinach and Cod</i> Ensaladilla rusa <i>Russian Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Tallarines integrales napolitana S/G <i>Gluten-Free Wholewheat Neapolitan Noodles</i> Merluza con tomate <i>Hake with Tomato Sauce</i> * Salmón a la naranja <i>Orange-Glazed Salmon</i> Judías verdes con patatas <i>Green Beans with Potatoes</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Crema de calabaza <i>Pumpkin Soup</i> Pollo al horno <i>Roast Chicken</i> * Alitas de pollo <i>Chicken Wings</i> Brócoli rehogado <i>Sautéed Broccoli</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.6 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				
26 Arroz con tomate <i>Rice with Tomato Sauce</i> Filete ruso a la plancha S/G <i>Gluten-Free Grilled Russian-Style Beef Patty</i> * Albóndigas en salsa S/G <i>Gluten-Free Meatballs in Sauce</i> Crema de calabacín <i>Courgette Soup</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Sopa de estrellas con picadillo de huevo S/G <i>Gluten-Free Star-Shaped Pasta Soup with Chopped Egg</i> Cinta de lomo fresca a la plancha <i>Grilled Fresh Pork Loin</i> * Fajitas de carne S/G <i>Gluten-Free Beef Fajitas</i> Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with Vegetables</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Pasta integral carbonara S/G <i>Gluten-Free Wholewheat Carbonara Pasta</i> Pescadilla al horno <i>Baked Hake</i> * Merluza a la andaluza S/G <i>Gluten-Free Andalusian-Style Hake</i> Ensalada de pasta S/G <i>Gluten-Free Pasta Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Judías blancas estofadas <i>Stewed White Beans</i> Ragut de pollo con tomate <i>Chicken Ragout with Tomato</i> * Pollo al limón <i>Lemon Chicken</i> Ensalada mediterránea <i>Mediterranean Salad</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Puré de verduras <i>Vegetable Purée</i> Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled Eggs with Ham</i> * Tortilla de patata <i>Spanish Omelette</i> Champiñones al ajillo con jamón <i>Garlic Mushrooms with Ham</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
865.8 KCAL; 119 G HDC; 28.8 G GRASAS; 32.5 G PROT				

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado CV 01965.

CENAS RECOMENDADAS
SUGGESTED DINNERS

L	M	X	J	V
			1 Hervido de patata, zanahoria y judías verdes <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Hamburguesa de pollo con bastones de patata <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	2 Crema de espárragos verdes con patata y puerro <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Lubina al horno con ajitos y especias al gusto <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
632 KCAL; 86.9 G HDC; 21.1 G GRASAS; 23.7 G PROT				
5 Verduras al horno con queso mozzarella gratinado <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Muslo de pollo al horno con base de boniato con romero <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	6 Caldo de pollo con verduras y fideos integrales <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Revuelto de calabacín y cebolla con queso de cabra <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	7 Salteado de espárragos verdes, champiñones y pimiento rojo <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Salmon al horno con rodajas de naranja y base de patata <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	8 Ensalada de brotes verdes, fresas, cebolla y queso de cabra <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Tacos de maíz con pechuga de pollo y verduras <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	9 Crema de calabacín, patata y puerro <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Merluza al horno con limón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
678 KCAL; 93.2 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.4 G PROT				
12 FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	13 Salteado de calabacín y cebolla con queso de cabra <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>	14 Menestra de verduras con guisantes <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Atún a la plancha con salsa de soja y patata con pimentón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	15 Brócoli y setas salteadas con salsa de soja <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Alitas de pollo al horno con base de boniato <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	16 Dados de calabaza y berenjena al horno con queso <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Huevos rotos con jamón <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
654 KCAL; 89.9 G HDC; 21.8 G GRASAS; 24.5 G PROT				
19 Ensalada de brotes verdes, dados de calabaza y queso de cabra <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Chuletas de pavo adobadas a la plancha con patatas al romero <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	20 Crema de verduras con boniato <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Bacalao al horno con salsa de tomate y rodajas de cebolla <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	21 Pisto de verduras <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Huevos a la plancha con pan integral <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	22 Caldo de verduras con garbanzos <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Muslo de pollo deshuesado a la plancha con champiñones <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	23 Ensalada de tomate, zanahoria rallada y cebollotas <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Salmón al horno con base de patatas y especias al gusto <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
666 KCAL; 91.6 G HDC; 22.2 G GRASAS; 24.9 G PROT				
26 Brócoli al vapor con pesto <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Revuelto con atún y dados de patata <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	27 Zanahoria y patata al vapor <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Lenguado a la plancha con ajo y perejil <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	28 Salteado de judías verdes con tomate y cebolla <i>Roasted tomato and basil cream soup</i> * Contramuslos de pollo a la plancha con palitos de boniato <i>Grilled sea bream with dill and lemon</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	29 Crema de calabacín, espinacas y cebolla <i>Cream of Zucchini Soup</i> * Revuelto con taquitos de jamón <i>Chicken Stew</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>	30 Ensalada de brotes verdes, tomate, zanahoria, maíz y queso de cabra <i>Stewed Lentils</i> * Dorada al horno con base de patata y cebolla <i>Hake in Sauce</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>
682 KCAL; 93.7 G HDC; 22.7 G GRASAS; 25.6 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 (manteca, mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales

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

