

LUNCH MENU

A healthy diet must combine...

INTERNATIONAL NURSERY SCHOOL



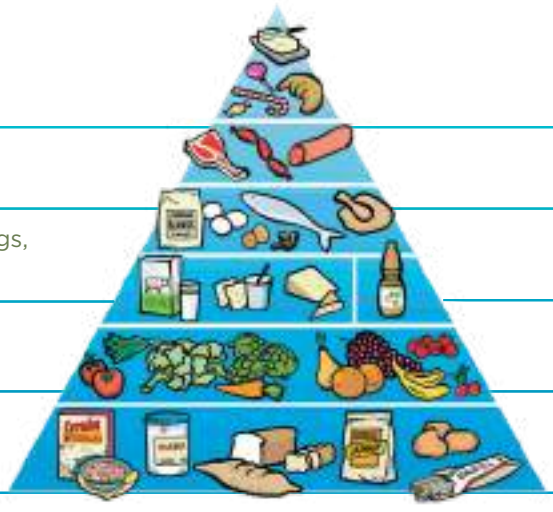
Early Years

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

International Nursery School liceoeuropeo

Be Healthy Kids

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

2 Monday / Lunes

Public Holiday / **Día Festivo**

3 Tuesday / Martes

Spaghetti with Garlic and Cheese / **Espaguetis con ajo y queso**
Whiting with Tomatoes / **Pescadilla con tomate**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

4 Wednesday / Miércoles

"Cocido" Soup / **Sopa de cocido**
Traditional Spanish "Cocido" / **Cocido completo**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

5 Thursday / Jueves

Cuban-Style Rice/ **Arroz a la cubana**
Ragout *of Pork in Sauce* / **Ragout de cerdo en salsa**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

6 Friday / Viernes

Cream of Zucchini and Legumes Soup / **Crema de calabacín y legumbres**
Roast chicken/ **Pollo asado**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

***Resumen Diario:** 441.8 KCAL; 60.7 G HDC; 14.7 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

Be Healthy Kids

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

9 Monday / Lunes

Public Holiday / **Día Festivo**

10 Tuesday / Martes

Rice and Beans / **Arroz con alubias**
Russian Steak in Sauce / **Filete ruso en salsa**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

11 Wednesday / Miércoles

Stewed Lentils / **Lentejas estofadas**
Spanish Potato Omelet / **Tortilla de patatas**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

12 Thursday / Jueves

Carrot and Sweet Potato Soup / **Crema de zanahoria y boniato**
Grilled Chicken Breast / **Pechuga de pollo plancha**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

13 Friday / Viernes

Neapolitan-Style Fusilli / **Fusilli a la napolitana**
Baked Hake / **Merluza al horno**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

***Resumen Diario:** 438 KCAL; 60.2 G HDC; 14.6 G GRASAS; 16.4 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.
* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.
* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.

NOVEMBER / NOVIEMBRE

International Nursery School liceoeuropeo

Be Healthy Kids

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

16 Monday / Lunes

Rice with Homemade Tomato Sauce **/ Arroz con tomate casero**
Ham croquettes **/ Croquetas de jamón**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

17 Tuesday / Martes

Pumpkin Soup **/ Crema de calabaza**
Grilled Pork Loin **/ Lomo plancha**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

18 Wednesday / Miércoles

"Cocido" Soup **/ Sopa de cocido**
Traditional Spanish "Cocido" **/ Cocido completo**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

19 Thursday / Jueves

Green Beans **/ Judías verdes**
Rosemary-Roasted Chicken **/ Pollo asado al romero**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

20 Friday / Viernes

Tagliatelle with Cream Sauce/ **Tallarines a la crema**
Bonefish in Sauce **/ Palometa en salsa**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

***Resumen Diario:** 440.8 KCAL; 60.6 G HDC; 14.7 G GRASAS; 16.5 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

Be Healthy Kids

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

23 Monday / Lunes

Stewed Beans **/Alubias estofadas**
Braised Pork **/ Carne de cerdo guisada**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

24 Tuesday / Martes

Zucchini Puree **/ Puré de calabacín**
Chicken Curry **/ Pollo al curry**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

25 Wednesday / Miércoles

Lentils with Vegetables/ **Lentejas con verduras**
Spanish Potatoes Omelette **/ Tortilla de patata**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

26 Thursday / Jueves

Macaroni with Tomatoes and Basil/ **Macarrones con tomate y albahaca**
Andalusian-style Whiting **/ Pescadilla a la andaluza**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

27 Friday / Viernes

Vegetable and Mushroom "Paella" **/ Paella de verduras y setas**
Braised Ham **/ Jamon braseado**
Seasonal fruit / **Fruta de temporada**

***Resumen Diario:** 436 KCAL; 59.9 G HDC; 114.5 G GRASAS; 16.4 G PROT
Fruits, greens and vegetables served by Huerta de Carabaña

liceoeuropeo

* Menú libre de aceite de palma.
* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.
* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado CV 01965.

International Nursery School liceoeuropeo

Be Healthy Kids

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

30 Monday / Lunes

Cream of Leek and Vegetable Soup **/ Crema de puerros y legumbres**
Meatballs in Sauce **/ Albóndigas en salsa**
Seasonal fruit **/ Fruta de temporada**

***Resumen Diario:** 435 KCAL; 59.8 G HDC; 14.5 G GRASAS; 16.3 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.

liceoeuropeo

NOVEMBER / NOVIEMBRE

SIN PESCADO
FISH-FREE

L	M	X	J	V
2	**3** **Espaguetis con ajo y queso** *Spaghetti with Garlic and Cheese* * **Tortilla francesa** *French Omelet* **Ensalada campera S/P** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**4** **Sopa de cocido** *"Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**5** **Arroz a la cubana** *Cuban-Style Rice* * **Ragut de cerdo en salsa** *Ragout of Pork in Sauce* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**6** **Crema de calabacín y legumbres** *Cream of Zucchini and Legumes Soup* * **Pollo asado** *Roast chicken* **Ensalada de pasta S/P** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
853.8 KCAL; 117.4 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
9	**10** **Arroz con alubias** *Rice and Beans* * **Filete ruso en salsa** *Russian Steak in Sauce* **Ensaladilla rusa S/P** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**11** **Lentejas estofadas** *Stewed Lentils* * **Tortilla de patata** *Spanish Potato Omelette* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**12** **Crema de zanahoria y boniato** *Carrot and Sweet Potato Soup* * **Pechuga de pollo plancha** *Grilled Chicken Breast* **Arroz salteado** *Sautéed Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**13** **Fusili a la napolitana** *Neapolitan-Style Fusilli* * **Tortilla de pavo** *Turkey Omelet* **Pisto manchego** *Spanish Ratatouille* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
855.3 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 **Arroz con tomate casero** *Rice with Homemade Tomato Sauce* * **Croquetas de jamón S/P// Pollo asado** *Ham Croquettes // Roast Chicken* **Ensalada césar S/P** *Caesar Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**17** **Crema de calabaza** *Pumpkin Soup* * **Lomo plancha** *Grilled Pork Loin* **Ensalada campera S/P** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**18** **Sopa de cocido** *"Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**19** **Judías verdes** *Green Beans* * **Pollo asado al romero** *Rosemary-Roasted Chicken* **Ensalada de pasta S/P** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**20** **Tallarines a la crema** *Tagliatelle with Cream Sauce* * **Tortilla de queso** *Cheese Omelet* **Ensalada mediterránea** *Mediterranean Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
854.8 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 **Alubias estofadas** *Stewed Beans* * **Carne de cerdo guisada** *Braised Pork* **Ensalada campera S/P** *French Fries* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**24** **Puré de calabacín** *Zucchini Puree* * **Pollo al curry** *Chicken Curry* **Arroz pilaf** *Pllaf Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**25** **Lentejas con verduras** *Lentils with Vegetables* * **Tortilla de patatas** *Spanish Potatoes Omelet* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**26** **Macarrones con tomate y albahaca** *Macaroni with Tomatoes and Basil* * **Lacon a la gallega** *Galician-Style Pork Shoulder* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**27** **Paella de verduras y setas** *Vegetable and Mushroom "Paella"* * **Jamon braseado** *Braised Ham* **Ensaladilla rusa S/P** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
859.2 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
30 **Crema de puerros y legumbre** *Cream of Leek and Vegetable Soup* * **Albóndigas en salsa** *Meatballs in Sauce* **Arroz 3 delicias** *Three Delights Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*				
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 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 Nº Colegiado CV 01965.

liceoeuropeo

NOVEMBER / NOVIEMBRE

SIN HUEVO
EGG-FREE

L	M	X	J	V
2	**3** **Espaguetis con ajo y queso S/H** *Spaghetti with Garlic and Cheese* * **Pescadilla con tomate** *Whiting with Tomatoes* **Ensalada campera S/H** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**4** **Sopa de cocido S/H** *"Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**5** **Arroz a la cubana** *Cuban-Style Rice* * **Ragut de cerdo en salsa** *Ragout of pork in sauce* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**6** **Crema de calabacín y legumbres** *Cream of Zucchini and Legumes Soup* * **Pollo asado** *Roast chicken* **Ensalada de pasta S/H** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
853.8 KCAL; 117.4 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
9	**10** **Arroz con alubias** *Rice and Beans* * **Filete ruso en salsa** *Russian Steak in Sauce* **Ensaladilla rusa S/H** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**11** **Lentejas estofadas** *Stewed Lentils* * **Pescado a la plancha** *Grilled Fish* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**12** **Crema de zanahoria y boniato** *Carrot and Sweet Potato Soup* * **Pechuga de pollo plancha** *Grilled Chicken Breast* **Arroz salteado** *Sautéed Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**13** **Fusili a la napolitana S/H** *Neapolitan-Style Fusilli* * **Merluza al horno** *Baked Hake* **Pisto manchego** *Spanish Ratatouille* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
855.3 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 **Arroz con tomate casero** *Rice with Homemade Tomato Sauce* * **Pollo asado** *Roast Chicken* **Ensalada césar** *Caesar Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**17** **Crema de calabaza** *Pumpkin Soup* * **Lomo plancha** *Grilled Pork Loin* **Ensalada campera S/H** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**18** **Sopa de cocido S/H** *Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**19** **Judías verdes** *Green Beans* * **Pollo asado al romero** *Rosemary-Roasted Chicken* **Ensalada de pasta S/H** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**20** **Tallarines a la crema S/H** *Tagliatelle with Cream Sauce* * **Palometa en salsa** *Bonefish in sauce* **Ensalada mediterránea** *Mediterranean Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
854.8 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 **Alubias estofadas** *Stewed Beans* * **Carne de cerdo guisada** *Braised Pork* **Ensalada campera S/H** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**24** **Puré de calabacín** *Zucchini Puree* * **Pollo al curry** *Chicken Curry* **Arroz pilaf** *Pilaf Rise* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**25** **Lentejas con verduras** *Lentils with Vegetables* * **Pescado en salsa** *Fish in Sauce* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**26** **Macarrones con tomate y albahaca S/H** *Macaroni with Tomatoes and Basil* * **Pescadilla al horno** *Baked Whiting* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**27** **Paella de verduras y setas** *Vegetable and Mushroom "Paella"* * **Jamon braseado** *Braised Ham* **Ensaladilla rusa S/H** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
859.2 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
30 **Crema de puerros y legumbre** *Cream of Leek and Vegetable Soup* * **Albóndigas en salsa** *Meatballs in Sauce* **Arroz 3 delicias** *Peas and Carrots* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*				
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 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 Nº Colegiado CV 01965.

liceoeuropeo

NOVEMBER / NOVIEMBRE

SIN LACTOSA
LACTOSE-FREE

L	M	X	J	V
2	**3** **Espaguetis con ajo y queso S/L** *Spaghetti with Garlic and Cheese* * **Pescadilla con tomate** *Whiting with Tomatoes* **Ensalada campera** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**4** **Sopa de cocido** *"Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**5** **Arroz a la cubana** *Cuban-Style Rice* * **Ragut de cerdo en salsa** *Ragout of pork in sauce* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**6** **Crema de calabacín y legumbres** *Cream of Zucchini and Legumes Soup* * **Pollo asado** *Roast chicken* **Ensalada de pasta S/L** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
853.8 KCAL; 117.4 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
9	**10** **Arroz con alubias** *Rice and Beans* * **Filete ruso en salsa** *Russian Steak in Sauce* **Ensaladilla rusa S/L** *Russian salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**11** **Lentejas estofadas** *Cuban-Style Rice* * **Tortilla de patata** *Spanish Potato Omelette* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**12** **Crema de zanahoria y boniato** *Carrot and Sweet Potato Soup* * **Pechuga de pollo plancha** *Grilled Chicken Breast* **Arroz salteado** *Sautéed Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**13** **Fusili a la napolitana** *Neapolitan-Style Fusilli* * **Merluza al horno** *Baked Hake* **Pisto manchego** *Spanish Ratatouille* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
855.3 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 **Arroz con tomate casero** *Rice with Homemade Tomato Sauce* * **Pollo asado** *Roast Chicken* **Ensalada césar** *Caesar Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**17** **Crema de calabaza** *Pumpkin Soup* * **Lomo plancha** *Grilled Pork Loin* **Ensalada campera** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**18** **Sopa de cocido** *Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**19** **Judías verdes** *Green Beans* * **Pollo asado al romero** *Rosemary-Roasted Chicken* **Ensalada de pasta S/L** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**20** **Tallarines con tomate** *Tagliatelle with tomato* * **Palometa en salsa** *Bonefish in sauce* **Ensalada mediterránea** *Mediterranean Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
854.8 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 **Alubias estofadas** *Stewed Beans* * **Carne de cerdo guisada** *Braised Pork* **Ensalada campera** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**24** **Puré de calabacín** *Zucchini Puree* * **Pollo al curry** *Chicken Curry* **Arroz pilaf** *Pllaf Rise* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**25** **Lentejas con verduras** *Lentils with Vegetables* * **Tortilla de patatas** *Spanish Potatoes Omelet* **Ensalada mixta** *Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**26** **Macarrones con tomate y albahaca** *Macaroni with Tomatoes and Basil* * **Pescadilla a la andaluza** *Andalusian-Style Whiting* **Judías verdes** *Greeen Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**27** **Paella de verduras y setas** *Vegetable and Mushroom "Paella"* * **Jamon braseado** *Braised Ham* **Ensaladilla rusa S/L** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
859.2 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
30 **Crema de puerros y legumbre** *Cream of Leek and Vegetable Soup* * **Albóndigas en salsa** *Meatballs in Sauce* **Arroz 3 delicias** *Three Delights Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*				
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 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 Nº Colegiado CV 01965.

liceoeuropeo

NOVEMBER / NOVIEMBRE

SIN GLUTEN
GLUTEN-FREE

L	M	X	J	V
2	**3** **Espaguetis con ajo y queso S/G** *Spaghetti with Garlic and Cheese* * **Pescadilla con tomate** *Whiting with Tomatoes* **Ensalada campera** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**4** **Sopa de cocido S/G** *"Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**5** **Arroz a la cubana** *Cuban-Style Rice* * **Ragut de cerdo en salsa** *Ragout of pork in sauce* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**6** **Crema de calabacín y legumbres** *Cream of Zucchini and Legumes Soup* * **Pollo asado** *Roast chicken* **Ensalada de pasta S/G** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
853.8 KCAL; 117.4 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
9	**10** **Arroz con alubias** *Rice and Beans* * **Filete ruso en salsa S/G** *Spanish Potato Omelette* **Ensaladilla rusa** *Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**11** **Garbanzos estofados** *Cuban-Style Rice* * **Tortilla de patata** *Meatballs in Tomato Sauce* **Judías verdes** *French Fries* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**12** **Crema de zanahoria y boniato** *Carrot and Sweet Potato Soup* * **Pechuga de pollo plancha** *Grilled Chicken Breast* **Arroz salteado** *Sautéed Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**13** **Fusili a la napolitana S/G** *Neapolitan-Style Fusilli* * **Merluza al horno** *Baked Hake* **Pisto manchego** *Spanish Ratatouille* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
855.3 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
16 **Arroz con tomate casero** *Rice with Homemade Tomato Sauce* * **Croquetas de jamón S/G** *Ham croquettes* **Ensalada césar S/G** *Caesar Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**17** **Crema de calabaza** *White Bean Stew with Chorizo* * **Lomo plancha** *Chicken in Pepitoria Sauce* **Ensalada campera** *Boiled Potatoes* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**18** **Sopa de cocido S/G** *Cocido" Soup* * **Cocido completo** *Traditional Spanish "Cocido"* **Brócoli** *Broccoli* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**19** **Judías verdes** *Green Beans* * **Pollo asado al romero** *Rosemary-Roasted Chicken* **Ensalada de pasta S/G** *Pasta Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**20** **Tallarines a la crema S/G** *Tagliatelle with Cream Sauce* * **Palometa en salsa** *Bonefish in sauce* **Ensalada mediterránea** *Mediterranean Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
854.8 KCAL; 117.5 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32 G PROT				
23 **Alubias estofadas** *Stewed Beans* * **Carne de cerdo guisada** *Braised Pork* **Ensalada campera** *Country Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**24** **Puré de calabacín** *Zucchini Puree* * **Pollo al curry S/G** *Curry Chicken* **Arroz pilaf** *Pilaf Rise* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**25** **Garbanzos con verduras** *Chickpeas with Vegetables* * **Tortilla de patatas** *Spanish Tomato Omelette* **Ensalada mixta** *Mixed Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**26** **Macarrones con tomate y albahaca S/G** *Macaroni with Tomatoes and Basil* * **Pescadilla al horno** *Baked Whiting* **Judías verdes** *Green Beans* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**27** **Paella de verduras y setas** *Vegetable and Mushroom "Paella"* * **Jamon braseado** *Braised Ham* **Ensaladilla rusa** *Russian Salad* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
859.2 KCAL; 118.1 G HDC; 28.6 G GRASAS; 32.2 G PROT				
30 **Crema de puerros y legumbre** *Cream of Leek and Vegetable Soup* * **Albóndigas en salsa S/G** *Meatballs in Sauce* **Arroz 3 delicias** *Three Delights Rice* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*				
855 KCAL; 117.6 G HDC; 28.5 G GRASAS; 32.1 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 Nº Colegiado CV 01965.

liceoeuropeo

NOVEMBER / NOVIEMBRE

CENAS RECOMENDADAS
SUGGESTED DINNERS

L	M	X	J	V
2	**3** **Crema de col lombarda y manzana** *Cream of Red Cabbage and Apple Soup* * **Muslo de pollo al horno con patata y romero** *Baked Chicken Thighs with Potatoes and Rosemary* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**4** **Steamed Broccoli with Goat Cheese** *Roasted tomato and basil cream soup* * **Tortilla francesa con patata al microondas con pimenton rojo** *French Omelet with Microwave Potatoes and Red Paprika* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**5** **Judías verdes salteadas con pimentón rojo y patata** *Sautéed Green Beans with Red Paprika and Potatoes* * **Salmón al horno con salsa de mostaza y miel** *Baked Salmon with Mustard and Honey Sauce* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**6** **Menestra de col, brócoli y corazones de alcachofa** *Cabbage, Broccoli, and Artichoke Hearts Stew* * **Tortilla de boniato con queso de cabra** *Sweet Potato Omelet with Goat Cheese* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
636 KCAL; 87.4 G HDC; 21.2 G GRASAS; 23.9 G PROT				
9	**10** **Caldo de pollo con verduras y garbanzos** *Chicken Broth with Vegetables and Chickpeas* * **Huevos rotos con champiñones y queso de cabra** *Scrambled Eggs with Mushrooms and Goat Cheese* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**11** **Crema de espiancas, cebolla y patata** *Cream of Leek, Onion, and Potato Soup* * **Alitas de pollo al horno con especias al gusto** *Baked chicken wings with spices to taste* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**12** **Hervido valenciano** *Valencian-style stew* * **Lubina al horno con ajitos y rodajas de limón** *Baked Sea Bass with Garlic and Lemon Slices* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**13** **Guisantes salteado con tomate triturado y cebolla** *Sautéed peas with crushed tomatoes and onions* * **Muslo de pollo al horno con patata y romero** *Baked Chicken Thighs with Potatoes and Rosemary* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
642 KCAL; 88.3 G HDC; 21.4 G GRASAS; 24.1 G PROT				
16 **Salteado de pimientos de colores con champiñones y pimienta negra** *Sautéed Mixed Bell Peppers with Mushrooms and Black Pepper* * **Fajita integral con pechuga de pollo, tomate, cebolla y salsa de yogur casera** *Whole-wheat fajita with chicken breast, tomato, onion, and homemade yogurt sauce* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**17** **Dados de calabaza y cebolla con queso de cabra al horno** *Roasted tomato and basil cream soup* * **Huevo rotos con dados de patata asada** *Grilled sea bream with dill and lemon* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**18** **Ensalada de rúcula, granada y cebolla con queso fresco** *Arugula, Pomegranate, and Onion Salad with Fresh Cheese* * **Salteado de gambitas con gnocchis y verduras** *Sautéed Shrimp with Gnocchi and Vegetables* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**19** **Crema de calabaza y zanahoria con pimienta negra** *Cream of Pumpkin and Carrot Soup with Black Pepper* * **Tortilla francesa con jamón y boniato asado** *French Omelet with Ham and Roasted Sweet Potato* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**20** **Coles de bruselas salteadas con patata** *Sautéed Brussels sprouts with potatoes* * **Pechugas de pollo a la placha con pimeintos verdes** *Grilled Chicken Breasts with Green Peppers* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
678 KCAL; 93.2 G HDC; 22.6 G GRASAS; 25.4 G PROT				
23 **Pisto de verduras con quinoa** *Vegetable Ratatouille with Quinoa* * **Dorada al horno con orégano y pimentón rojo** *Baked Sea Bream with Oregano and Red Paprika* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**24** **Caldo de pollo y verduras con fideos integrales** *Chicken and Vegetable Soup with Whole-Wheat Noodles* * **Tortilla francesa** *French Omelet* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**25** **Ensalada de tomate, pepino y cebolla** *Tomato, Cucumber, and Onion Salad* * **Hamburguesa de tenera con queso de cabra y patata asadas** *Beef burger with goat cheese and roasted potatoes* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**26** **Crema de champiñones, cebolla y patata** *Cream of Mushroom, Onion, and Potato Soup* * **Huevos revueltos con aguacate** *Scrambled Eggs with Avocado* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*	**27** **Ensalada valenciana** *Valencian Salad* * **Pizza casera** *Homemade Pizza* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*
682 KCAL; 93.7 G HDC; 22.7 G GRASAS; 25.6 G PROT				
30 **Coliflor al horno con queso mozzarella y pimentón rojo** *Baked Cauliflower with Mozzarella Cheese and Red Paprika* * **Sepia a la plancha con bastones de boniato asado** *Grilled cuttlefish with roasted sweet potato sticks* * **Fruta de temporada** *Seasonal fruit*				
640 KCAL; 88 G HDC; 21.3 G GRASAS; 24 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 Nº 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, cammembert, burgos, gruyere, manchego, chedar, 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









