



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE

	ESPAGUETIS CARBONARA			CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA			JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS			ARROZ CON TOMATE		
	ESPAGUETI, CEBOLLA, NATA, BEICÓN, JAMÓN YORK, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL.			PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL.			JUDIAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL.			ARROZ, SAL, ACEITE Y TOMATE FRITO.		
	TILAPA CON LIMÓN AL HORNO			LONGANIZA CON TOMATE			TORTILLA FRANCESA DE ATÚN			ALBÓNDIGAS CON VERDURAS		
	TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN			LONGANIZA, TOMATE FRITO			HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL			ALBONDIGAS, CARNE DE CERDO Y VACUNO, ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA		
	MANZANA			YOGUR (o fruta opcional)			MANDARINA			PLÁTANO		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
656	35,1	1° 1,3,7	437,5	26,4	1° -	604,8	35,5	1° -	686	27,1	1° -	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	
32,4	65,3	Día: 1	24,5	51,5	Día: 2	26,2	57,6	Día: 3	25,8	66,1	Día: 4	

	TALLARINES NAPOLITANA			SOPA DE FIDEOS			CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO			LENTEJAS ESTOFADAS			BRÓCOLI REHOGADO		
	TALLARINES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE			FIDEOS, ESPINAZO, CODILLO, TOCINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA			CALABACÍN, PUERRO, PATATA, ACEITE Y SAL			LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACIN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDIAS VERDES.			BROCOLI, AJO, ACEITE Y SAL		
	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA			COCIDO COMPLETO			POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS			ANILLAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO			TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA		
	MERLUZA, SAL, ACEITE, PEREJIL Y AJO			GARBANZOS, TERNERA, JAMÓN, CHORIZO, REPOLLO			POLLO TROCEADO, CEBOLLA, LAUREL, AJO, PIMIENTOS			ANILLA DE CALAMAR, ACEITE, SAL, HARINA			PATATA, HUEVINA, SAL, ACEITE Y CEBOLLA		
	MANZANA			PERA			NATILLA (o fruta opcional)			MANDARINA			PLÁTANO		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
618,9	25,9	1° 1,3	708,3	37,2	1° 1,3	554,2	27,5	1° -	659,6	38,3	1° -	480,3	25,7	1° -	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,4,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	
27,1	65,1	Día: 7	33	70	Día: 8	26	50,7	Día: 9	27,3	59,3	Día: 10	23,7	54,7	Día: 11	

	GUISANTES SALTEADOS			SOPA DE PICADILLO			JUDÍAS VERDES REHOGADAS			FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS			CREMA DE ESPINACAS		
	GUISANTES, CEBOLLA, AJO, ACEITE Y SAL			AGUA, SAL, HUESO BLANCO, JAMÓN, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, ZANAHORIA, PATATA, FIDEO Y HUEVO			JUDIAS VERDES, ACEITE, PATATA, AJO Y SAL			FIDEUA, MERLUZA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO, ZANAHORIA, SAL, ACEITE Y LAUREL			PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL		
	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIA			GALLINETA A LA ROMANA			TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA			CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA			CAELLA CON SALSA DE TOMATE		
	ALBONDIGAS CARNE DE CERDO Y TERNERA, CEBOLLA Y ZANAHORIA			GALLINETA, HARINA, ACEITE Y SAL			HUEVINA, QUESO, ACEITE Y SAL			CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN			CAELLA, ACEITE, SAL, TOMATE Y HARINA		
	MANZANA			PLÁTANO			YOGUR (o fruta opcional)			MANDARINA			PERA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
537,4	30,1	1° -	600,1	35,9	1° 1,3	540	26	1° -	721,1	27,1	1° 1,3,4	540,5	27,1	1° 7	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,3,4,7,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,4	
23,6	51,2	Día: 14	24	54,3	Día: 15	23,5	49,6	Día: 16	28,1	69	Día: 17	24,7	55,9	Día: 18	

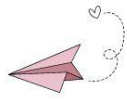
	LENTEJAS CON CHORIZO			COLIFLOR REHOGADA			MACARRONES BOLOÑESA			SOPA MARAVILLA			PAELLA MIXTA		
	LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO			COLIFLOR, AJO, ACEITE, SAL			MACARRONES, CARNE PICADA DE CERDO Y VACUNO, SAL, ACEITE, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO			AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, FIDEOS MARAVILLA			ARROZ, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO, LAUREL, ACEITE, SAL, POLLO O MAGRO DE CERDO, PREPARADO DE PAELLA (GAMBA, CALAMAR, ALMEJA...)		
	HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE			LACÓN CON CACHELOS Y AVOE			RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA			GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS			FIAMBRE		
	HUEVOS COCIDOS, ATÚN, TOMATE FRITO			LACON, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE			RABAS, PAN RAYADO, HARINA, ACEITE Y SAL			AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, GARBANZO, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMENTÓN			JAMON YORK, QUESO		
	MANDARINA			YOGUR (o fruta opcional)			PERA			PLÁTANO			MANZANA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
547,8	35,5	1° -	556,4	26,4	1° -	670,1	27,7	1° 1,3	611	26,3	1° 1,3	641,1	25	1° 2,4,13	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,4,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 7	
30,2	56,1	Día: 21	23,6	51,2	Día: 22	28,6	58	Día: 23	25,5	62,7	Día: 24	26	60,2	Día: 25	

	ENSALADA CÉSAR			PURÉ DE VERDURAS			ALUBIAS CON VERDURAS			LACITOS CON ATÚN			NOVIEMBRE		
	LECHUGA, TOMATE, POLLO EMPANADO, PICATOSTES, Y QUESO PARMESANO			PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL.			ALUBIAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, LAUREL, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ACEITE Y SAL Y CEBOLLA, VERDURA CALABACIN Y JUDIAS VERDES, ALGO DE PIMENTÓN, TOMATE FRITO Y PATATA TROCEADA.			PASTA LACITOS, ACEITE, SAL, ATÚN Y TOMATE.					
	TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA			CARCAMUSAS CON GUISANTES			TORTILLA FRANCESA			MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES					
	TILAPIA, PERIL, ACEITE, PAN RAYADO Y HARINA, PATATAS Y SAL			CARNE MAGRA DE CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO Y GUISANTES, CON SAL Y ACEITE			HUEVINA, ACEITE Y SAL			MUSLITOS POLLO, CEBOLLA, TOMILLO, ROMERO, LAUREL Y CEBOLLA CON CHAMPIÑÓN					
	MANZANA			YOGUR (o fruta opcional)			MANDARINA			PERA					
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
636	29,2	1° 1,7	598,8	27,5	1° -	560,7	33,9	1° -	644,4	31,7	1° 1,3,4	644,4	31,7	1° 1,3,4	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	
31,2	58,1	Día: 28	24,6	54,1	Día: 29	25,9	55,8	Día: 30	26,9	65,5	Día: 31				

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL Y EVITAR LA IMPROVISACIÓN PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HÁBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

NO PROHIBIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BOLLERÍA, REFRESCOS...PERO EVITAR TENERLOS EN CASA

PLANIFICAR LA CENA EN FUNCIÓN DE LA COMIDA

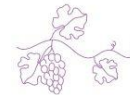


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERZEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA



¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



• CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO

• FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS

• MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

• LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	



Rocío Fernández Barredo
Col. 2462

