

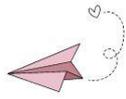


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE	ESPAGUETIS CARBONARA (PASTA SIN GLUTEN) ESPAGUETI SIN GLUTEN, CEBOLLA, NATA, BEICÓN, JAMÓN YORK, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL.	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL.	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS JUDIAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL.	ARROZ CON TOMATE ARROZ, SAL, ACEITE Y TOMATE FRITO.
	TILAPA CON LIMÓN AL HORNO TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN.	LONGANIZA CON TOMATE LONGANIZA, TOMATE FRITO.	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL.	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS ALBONDIGAS, CARNE DE CERDO Y VACUNO, ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA.
	MANZANA	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PLÁTANO
	Kcal. 656 Prot. (Gr) 35,1 ALÉRGENOS: 1º 3,7 2º 4 Grasa (Gr) 32,4 HdC (Gr) 65,3 Día: 1	Kcal. 437,5 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 24,5 HdC (Gr) 51,5 Día: 2	Kcal. 604,8 Prot. (Gr) 35,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 26,2 HdC (Gr) 57,6 Día: 3	Kcal. 686 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 25,8 HdC (Gr) 66,1 Día: 4
TALLARINES NAPOLITANA (PASTA SIN GLUTEN) TALLARINES SIN GLUTEN, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZUCAR Y ACEITE.	SOPA DE FIDEOS (SIN GLUTEN) FIDEOS SIN GLUTEN, ESPINAZO, CODILLO, TOCINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA.	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO PATATA, SAL, ACEITE, CALABACIN, PUERRO.	LENTEJAS ESTOFADAS LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACIN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDIAS VERDES.	BRÓCOLI REHOGADO BROCOLI, AJO, ACEITE Y SAL.
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA MERLUZA, SAL, ACEITE, PEREJIL Y AJO.	COCIDO COMPLETO GARBANZOS, TERNERA, JAMÓN, CHORIZO, REPOLLO.	POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS POLLO TROCEADO, CEBOLLA, LAUREL, AJO, PIMIENTOS.	ANILLAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO ANILLA DE CALAMAR, ACEITE, SAL.	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PATATA, HUEVINA, SAL, ACEITE Y CEBOLLA.
MANZANA	PERA	NATILLA (o fruta opcional)	MANDARINA	PLÁTANO
Kcal. 618,9 Prot. (Gr) 25,9 ALÉRGENOS: 1º 3 2º 4 Grasa (Gr) 27,1 HdC (Gr) 65,1 Día: 7	Kcal. 708,3 Prot. (Gr) 37,2 ALÉRGENOS: 1º 3,7 2º 4 Grasa (Gr) 33 HdC (Gr) 70 Día: 8	Kcal. 554,2 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 50,7 Día: 9	Kcal. 659,6 Prot. (Gr) 38,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 2,4,13 Grasa (Gr) 27,3 HdC (Gr) 59,3 Día: 10	Kcal. 480,3 Prot. (Gr) 25,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 23,7 HdC (Gr) 54,7 Día: 11
GUISANTES SALTEADOS GUISANTES, CEBOLLA, AJO, ACEITE Y SAL.	SOPA DE PICADILLO (FIDEOS SIN GLUTEN) AGUA, SAL, HUESO BLANCO, JAMÓN, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, ZANAHORIA, PATATA, FIDEO SIN GLUTEN Y HUEVO.	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JUDIAS VERDES, ACEITE, PATATA, AJO Y SAL.	FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS (FIDEOS SIN GLUTEN) FIDEO SIN GLUTEN, MERLUZA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO, ZANAHORIA, SAL, ACEITE Y LAUREL.	CREMA DE ESPINACAS PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL.
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS CARNE DE CERDO Y TERNERA, CEBOLLA Y ZANAHORIA.	GALLINETA A LA PLANCHA GALLINETA, ACEITE Y SAL.	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA HUEVINA, QUESO, ACEITE Y SAL.	CROQUETAS SIN GLUTEN Y NUGGETS DE POLLO CROQUETAS SIN GLUTEN Y NUGGETS DE POLLO.	CAELLA CON SALSA DE TOMATE CAELLA, ACEITE, SAL, TOMATE.
MANZANA	PLÁTANO	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PERA
Kcal. 537,4 Prot. (Gr) 30,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 51,2 Día: 14	Kcal. 577,4 Prot. (Gr) 35,9 ALÉRGENOS: 1º 3 2º 4 Grasa (Gr) 21,3 HdC (Gr) 52,8 Día: 15	Kcal. 540 Prot. (Gr) 26 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,7 Grasa (Gr) 23,5 HdC (Gr) 49,6 Día: 16	Kcal. 721,1 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 3,4 2º 2,3,4,7,13 Grasa (Gr) 28,1 HdC (Gr) 69 Día: 17	Kcal. 540,5 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 7 2º 4 Grasa (Gr) 24,7 HdC (Gr) 55,9 Día: 18
LENTEJAS CON CHORIZO LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO.	COLIFLOR REHOGADA COLIFLOR, AJO, ACEITE, SAL.	MACARRONES BOLOÑESA (PASTA SIN GLUTEN) MACARRONES SIN GLUTEN, CARNE PICADA DE CERDO Y VACUNO, SAL, ACEITE, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO.	SOPA MARAVILLA (CON FIDEO SIN GLUTEN) AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, FIDEOS SIN GLUTEN.	PAELLA MIXTA ARROZ, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO, LAUREL, ACEITE, SAL, POLLO O MAGRO DE CERDO, PREPARADO DE PAELLA (GAMBAS, CALAMAR, ALMEJA...).
HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE HUEVOS COCIDOS, ATÚN, TOMATE FRITO.	LACÓN CON CACHELOS Y AVOE LACON, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE.	ANILLAS DE CALAMAR A LA PLANCHA CON ENSALADA ANILLA DE CALAMAR, ACEITE Y SAL.	GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, GARBANZO, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMENTÓN.	FIAMBRE JAMON YORK, QUESO.
MANDARINA	YOGUR (o fruta opcional)	PERA	PLÁTANO	MANZANA
Kcal. 547,8 Prot. (Gr) 35,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 30,2 HdC (Gr) 56,1 Día: 21	Kcal. 556,4 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 51,2 Día: 22	Kcal. 670,1 Prot. (Gr) 27,7 ALÉRGENOS: 1º 3 2º 2,4,13 Grasa (Gr) 28,6 HdC (Gr) 58 Día: 23	Kcal. 611 Prot. (Gr) 26,3 ALÉRGENOS: 1º 3 2º - Grasa (Gr) 25,5 HdC (Gr) 62,7 Día: 24	Kcal. 641,1 Prot. (Gr) 25 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 2º 7 Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 60,2 Día: 25
ENSALADA CÉSAR LECHUGA, TOMATE, POLLO A LA PLANCHA, Y QUESO PARMESANO.	PURÉ DE VERDURAS PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL.	ALUBIAS CON VERDURAS 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.	LACITOS CON ATÚN (SIN GLUTEN) PASTA SIN GLUTEN, ACEITE, SAL, ATÚN Y TOMATE.	NOVIEMBRE
TILAPA AL HORNO CON PATATA PANADERA TILAPIA, PERIL, ACEITE, PATATAS Y SAL.	CARCAMUSAS CON GUISANTES CARNE MAGRA DE CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO Y GUISANTES, CON SAL Y ACEITE.	TORTILLA FRANCESA HUEVINA, ACEITE Y SAL.	MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES MUSLITOS POLLO, CEBOLLA, TOMILLO, ROMERO, LAUREL Y CEBOLLA CON CHAMPIÑÓN.	
MANZANA	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PERA	
Kcal. 636 Prot. (Gr) 29,2 ALÉRGENOS: 1º 7 2º 4 Grasa (Gr) 31,2 HdC (Gr) 58,1 Día: 28	Kcal. 598,8 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 24,6 HdC (Gr) 54,1 Día: 29	Kcal. 560,7 Prot. (Gr) 33,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 25,9 HdC (Gr) 55,8 Día: 30	Kcal. 644,4 Prot. (Gr) 31,7 ALÉRGENOS: 1º 3,4 2º - Grasa (Gr) 26,9 HdC (Gr) 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

