



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Table for Septiembre (September) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes menu items like ESPAGUETIS CARBONARA, CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA, JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS, and ARROZ CON TOMATE. Includes nutritional data for Manzana, Yogur, Mandarina, and Plátano.

Table for October (October) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes menu items like TALLARINES NAPOLITANA, SOPA DE FIDEOS, CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO, LENTEJAS ESTOFADAS, and BRÓCOLI REHOGADO. Includes nutritional data for Manzana, Pera, Natilla, Mandarina, and Plátano.

Table for November (November) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes menu items like GUISANTES SALTEADOS, SOPA DE PICADILLO, JUDÍAS VERDES REHOGADAS, FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS, and CREMA DE ESPINACAS. Includes nutritional data for Manzana, Plátano, Yogur, Mandarina, and Pera.

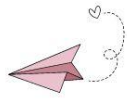
Table for December (December) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes menu items like LENTEJAS CON CHORIZO, COLIFLOR REHOGADA, MACARRONES BOLOÑESA, SOPA MARAVILLA, and PAELLA MIXTA. Includes nutritional data for Mandarina, Yogur, Pera, Plátano, and Manzana.

Table for January (January) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes menu items like ENSALADA CÉSAR, PURÉ DE VERDURAS, ALUBIAS CON VERDURAS, LACITOS CON ATÚN, and TILAPA AL HORNO CON PATATA PANADERA. Includes nutritional data for Manzana, Yogur, Mandarina, and Pera.

\*\* 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

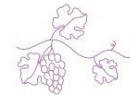


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



## 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

