



DIETA: **SIN HUEVO** *EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE	ESPAGUETIS CARBONARA ESPAGUETI, 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	FIAMBRE JAMON YORK, QUESO	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 1,3,7	Kcal. 437,5	Prot. (Gr) 26,4	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 604,8	Prot. (Gr) 35,5	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 686	Prot. (Gr) 27,1	ALÉRGENOS: 1º -
	Grasa (Gr) 32,4	HdC (Gr) 65,3	2º 4	Grasa (Gr) 24,5	HdC (Gr) 51,5	2º -	Grasa (Gr) 26,2	HdC (Gr) 57,6	2º 7	Grasa (Gr) 25,8	HdC (Gr) 66,1	2º -

TALLARINES NAPOLITANA TALLARINES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZUCAR Y ACEITE	SOPA DE FIDEOS FIDEOS, 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	CALAMAR A LA PLANCHA ANILLA DE CALAMAR, ACEITE, SAL	CINTA DE LOMO CON ENSALADA CINTA DE LOMO, ACEITE, LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA							
MANZANA		PERA		NATILLA (o fruta opcional)		MANDARINA		PLÁTANO			
Kcal. 618,9	Prot. (Gr) 25,9	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 708,3	Prot. (Gr) 37,2	ALÉRGENOS: 1º 1,3,7	Kcal. 554,2	Prot. (Gr) 27,5	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 659,6	Prot. (Gr) 38,3	ALÉRGENOS: 1º -
Grasa (Gr) 27,1	HdC (Gr) 65,1	2º 4	Grasa (Gr) 33	HdC (Gr) 70	2º 4	Grasa (Gr) 26	HdC (Gr) 50,7	2º -	Grasa (Gr) 27,3	HdC (Gr) 59,3	2º 1,2,4,13

GUISANTES SALTEADOS GUISANTES, CEBOLLA, AJO, ACEITE Y SAL	SOPA DE PICADILLO (SIN HUEVO) AGUA, SAL, HUESO BLANCO, JAMON, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, ZANAHORIA, PATATA, FIDEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JUDIAS VERDES, ACEITE, PATATA, AJO Y SAL	FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS FIDEUA, 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 ROMANA GALLINETA, HARINA, ACEITE Y SAL	FILETE DE POLLO CON ENSALADA FILETE DE POLLO, SAL, ACEITE, LECHUGA Y MAÍZ	LACÓN CON ENSALADA LACON, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE, TOMATE TROCEADO	CAELLA CON SALSA DE TOMATE CAELLA, ACEITE, SAL, TOMATE Y HARINA							
MANZANA		PLÁTANO		YOGUR (o fruta opcional)		MANDARINA		PERA			
Kcal. 537,4	Prot. (Gr) 30,1	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 600,1	Prot. (Gr) 35,9	ALÉRGENOS: 1º 1	Kcal. 572	Prot. (Gr) 29,1	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 587,3	Prot. (Gr) 28,4	ALÉRGENOS: 1º 1,3,4
Grasa (Gr) 23,6	HdC (Gr) 51,2	2º -	Grasa (Gr) 24	HdC (Gr) 54,3	2º 4	Grasa (Gr) 23,5	HdC (Gr) 49,6	2º -	Grasa (Gr) 26,3	HdC (Gr) 94	2º -

LENTEJAS CON CHORIZO LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMON, HUESO SALADO Y CHORIZO	COLIFLOR REHOGADA COLIFLOR, AJO, ACEITE, SAL	MACARRONES BOLOÑESA MACARRONES, CARNE PICADA DE CERDO Y VACUNO, SAL, ACEITE, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO	SOPA MARAVILLA AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, FIDEOS MARAVILLA	PAELLA MIXTA ARROZ, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO, LAUREL, ACEITE, SAL, POLLO O MAGRO DE CERDO, PREPARADO DE PAELLA (GAMBA, CALAMAR, ALMEJA...)							
MERLUZA A LA PLANCHA MERLUZA, SAL Y ACEITE	LACÓN CON CACHELOS Y AVOE LACON, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA RABAS, PAN RAYADO, HARINA, 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. 611	Prot. (Gr) 36,9	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 556,4	Prot. (Gr) 26,4	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 670,1	Prot. (Gr) 27,7	ALÉRGENOS: 1º 1,3	Kcal. 611	Prot. (Gr) 26,3	ALÉRGENOS: 1º 1,3
Grasa (Gr) 32,1	HdC (Gr) 55,7	2º 4	Grasa (Gr) 23,6	HdC (Gr) 51,2	2º -	Grasa (Gr) 28,6	HdC (Gr) 58	2º 1,2,4,13	Grasa (Gr) 25,5	HdC (Gr) 62,7	2º -

ENSALADA CÉSAR LECHUGA, TOMATE, POLLO EMPANADO, PICATOSTES, 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 PASTA LACITOS, ACEITE, SAL, ATÚN Y TOMATE.								
TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA TILAPIA, PERIL, ACEITE, PAN RAYADO Y HARINA, PATATAS Y SAL	CARCAMUSAS CON GUISANTES CARNE MAGRA DE CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO Y GUISANTES, CON SAL Y ACEITE	CARNE DE HAMBURGUESA A LA PLANCHA CARNE DE HAMBURGUESA, 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 1,7	Kcal. 598,8	Prot. (Gr) 27,5	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 573	Prot. (Gr) 35,2	ALÉRGENOS: 1º -	Kcal. 644,4	Prot. (Gr) 31,7	ALÉRGENOS: 1º 1,3,4
Grasa (Gr) 31,2	HdC (Gr) 58,1	2º 1,4	Grasa (Gr) 24,6	HdC (Gr) 54,1	2º -	Grasa (Gr) 26,4	HdC (Gr) 56,3	2º -	Grasa (Gr) 26,9	HdC (Gr) 65,5	2º -

NOVIEMBRE

** 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

