



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Table for September 1st (SEPTIEMBRE) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Espaguetis Carbonara, Tilapa con limón, and nutritional data for each day.

Table for September 2nd with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Tallarines Napolitana, Sopa de fideos, and nutritional data for each day.

Table for September 3rd with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Guisantes salteados, Sopa de picadillo, and nutritional data for each day.

Table for September 4th with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Lentejas con chorizo, Coliflor rehogada, and nutritional data for each day.

Table for September 5th with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Ensalada César, Puré de verduras, and nutritional data for each day.

Table for September 6th with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, and VIERNES. Includes menu items like Tilapa a la romana, Carcamusas con guisantes, and nutritional data for each day.

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.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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	

