



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE

ESPAGUETIS CARBONARA <small>ESPAGUETI, CEBOLLA, NATA, BEICON, JAMÓN YORK, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL</small>	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA <small>PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL</small>			PATATAS GUIADAS CON VERDURAS <small>PATATA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL</small>			ARROZ CON TOMATE <small>ARROZ, SAL, ACEITE Y TOMATE FRITO</small>					
	TILAPA CON LIMÓN AL HORNO <small>TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN</small>			LONGANIZA CON TOMATE <small>LONGANIZA, TOMATE FRITO</small>			TORTILLA FRANCESA DE ATÚN <small>HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL</small>			ALBÓNDIGAS CON VERDURAS <small>ALBONDIGAS, CARNE DE CERDO Y VACUNO, ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA</small>		
	MANZANA Kcal. 656 Prot. (Gr) 35,1 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 Grasa (Gr) 32,4 HdC (Gr) 65,3 2º 4 Día: 1			YOGUR (o fruta opcional) Kcal. 437,5 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 24,5 HdC (Gr) 51,5 2º - Día: 2			MANDARINA Kcal. 571 Prot. (Gr) 30,7 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 25,6 HdC (Gr) 55,7 2º 3,4 Día: 3			PLÁTANO Kcal. 686 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 25,8 HdC (Gr) 66,1 2º - Día: 4		

TALLARINES NAPOLITANA <small>TALLARINES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE</small>	SOPA DE FIDEOS <small>FIDEOS, ESPINAZO, CODILLO, TOCINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA</small>			CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO <small>PATATA, SAL, ACEITE, CALABACIN , PUERRO.</small>			ARROZ CON VERDURAS <small>ARROZ, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL</small>			BRÓCOLI REHOGADO <small>BROCOLI, AJO, ACEITE Y SAL</small>					
	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA <small>MERLUZA, SAL, ACEITE, PEREJIL Y AJO</small>			TERNERA, JAMÓN, CHORIZO Y REPOLLO <small>TERNERA, JAMÓN, CHORIZO, REPOLLO</small>			POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS <small>POLLO TROCEADO, CEBOLLA, LAUREL, AJO, PIMIENTOS</small>			ANILLAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO <small>ANILLA DE CALAMAR, ACEITE, SAL, HARINA</small>			TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA <small>PATATA, HUEVINA, SAL, ACEITE Y CEBOLLA</small>		
	MANZANA Kcal. 618,9 Prot. (Gr) 25,9 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 27,1 HdC (Gr) 65,1 2º 4 Día: 7			PERA Kcal. 681 Prot. (Gr) 35,2 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 Grasa (Gr) 31,6 HdC (Gr) 63 2º 4 Día: 8			NATILLA (o fruta opcional) Kcal. 554,2 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 50,7 2º - Día: 9			MANDARINA Kcal. 677 Prot. (Gr) 37,5 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 27 HdC (Gr) 61 2º 1,2,4,13 Día: 10			PLÁTANO Kcal. 480,3 Prot. (Gr) 25,7 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 23,7 HdC (Gr) 54,7 2º 3 Día: 11		

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO <small>CALABACÍN, PATATA, PUERRO, ACEITE Y SAL</small>	SOPA DE PICADILLO <small>AGUA, SAL, HUESO BLANCO, JAMON, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, ZANAHORIA, PATATA, FIDEO Y HUEVO</small>			JUDÍAS VERDES REHOGADAS <small>JUDIAS VERDES, ACEITE, PATATA, AJO Y SAL</small>			FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS <small>FIDEUA, MERLUZA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO, ZANAHORIA, SAL, ACEITE Y LAUREL</small>			CREMA DE ESPINACAS <small>PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL</small>					
	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIA <small>ALBONDIGAS CARNE DE CERDO Y TERNERA, CEBOLLA Y ZANAHORIA</small>			GALLINETA A LA ROMANA <small>GALLINETA, HARINA, ACEITE Y SAL</small>			TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA <small>HUEVINA, QUESO, ACEITE Y SAL</small>			CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA <small>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN</small>			CAELLA CON SALSA DE TOMATE <small>CAELLA, ACEITE, SAL, TOMATE Y HARINA</small>		
	MANZANA Kcal. 525 Prot. (Gr) 26 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,1 HdC (Gr) 48,2 2º - Día: 14			PLÁTANO Kcal. 600,1 Prot. (Gr) 35,9 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 24 HdC (Gr) 54,3 2º 4 Día: 15			YOGUR (o fruta opcional) Kcal. 540 Prot. (Gr) 26 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 23,5 HdC (Gr) 49,6 2º 3,7 Día: 16			MANDARINA Kcal. 721,1 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 Grasa (Gr) 28,1 HdC (Gr) 69 2º 1,2,3,4,7,13 Día: 17			PERA Kcal. 540,5 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 7 Grasa (Gr) 24,7 HdC (Gr) 55,9 2º 1,4 Día: 18		

SOPA DE PICADILLO <small>LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMON, HUESO SALADO Y CHORIZO</small>	COLIFLOR REHOGADA <small>COLIFLOR, AJO, ACEITE, SAL</small>			MACARRONES BOLOÑESA <small>MACARRONES, CARNE PICADA DE CERDO Y VACUNO, SAL, ACEITE, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO</small>			SOPA MARAVILLA <small>AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, FIDEOS MARAVILLA</small>			PAELLA MIXTA <small>ARROZ, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO, LAUREL, ACEITE, SAL, POLLO O MAGRO DE CERDO, PREPARADO DE PAELLA(GAMBA, CALAMAR, ALMEJA...)</small>					
	HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE <small>HUEVOS COCIDOS, ATÚN, TOMATE FRITO</small>			LACÓN CON CACHELOS Y AVOE <small>LACON, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE</small>			RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA <small>RABAS, PAN RAYADO, HARINA, ACEITE Y SAL</small>			POLLO GUIADO CON VERDURAS <small>POLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMENTÓN</small>			FIAMBRE <small>JAMON YORK, QUESO</small>		
	MANDARINA Kcal. 522 Prot. (Gr) 33,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 25 HdC (Gr) 54 2º 3,4 Día: 21			YOGUR (o fruta opcional) Kcal. 556,4 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 51,2 2º - Día: 22			PERA Kcal. 670,1 Prot. (Gr) 27,7 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 28,6 HdC (Gr) 58 2º 1,2,4,13 Día: 23			PLÁTANO Kcal. 567 Prot. (Gr) 35,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 27 HdC (Gr) 60 2º - Día: 24			MANZANA Kcal. 641,1 Prot. (Gr) 25 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 60,2 2º 7 Día: 25		

ENSALADA CÉSAR <small>LECHUGA, TOMATE, POLLO EMPANADO, PICATOSTES, Y QUESO PARMESANO</small>	PURÉ DE VERDURAS <small>PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL</small>			BRÓCOLI CON BACON <small>JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE, AJO Y SAL</small>			LACITOS CON ATÚN <small>PASTA LACITOS, ACEITE, SAL, ATÚN Y TOMATE.</small>			NOVIEMBRE			
	TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA <small>TILAPIA, PERIL, ACEITE, PAN RAYADO Y HARINA, PATATAS Y SAL</small>			CARCAMUSAS <small>CARNE MAGRA DE CERDO, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO, CON SAL Y ACEITE</small>			TORTILLA FRANCESA <small>HUEVINA, ACEITE Y SAL</small>				MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES <small>MUSLITOS POLLO, CEBOLLA, TOMILLO, ROMERO, LAUREL Y CEBOLLA CON CHAMPIÑÓN</small>		
	MANZANA Kcal. 636 Prot. (Gr) 29,2 ALÉRGENOS: 1º 1,7 Grasa (Gr) 31,2 HdC (Gr) 58,1 2º 1,4 Día: 28			YOGUR (o fruta opcional) Kcal. 598,8 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 24,6 HdC (Gr) 54,1 2º - Día: 29			MANDARINA Kcal. 563 Prot. (Gr) 24,7 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,8 HdC (Gr) 47 2º 3 Día: 30				PERA Kcal. 644,4 Prot. (Gr) 31,7 ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 Grasa (Gr) 26,9 HdC (Gr) 65,5 2º - 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.

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 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 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	

