



COLEGIO VIRGEN de la CARIDAD

DIETA: **TRITURADOS**

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

Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462

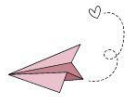


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 1	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 2	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 4
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  TERNERA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 7	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 8	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 11
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 14	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 15	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  TERNERA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 18
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 21	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 22	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  TERNERA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 24	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 25
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 28	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 29	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 30	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i> Dia: 31	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

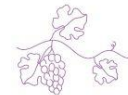


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



## 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

