



GOBIERNO DE
COLOMBIA
SantOlive
by "La Patria"



COLEGIO
VIRGEN
de la CARIDAD

OCTUBRE 2025

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

DIETA:

SIN GLUTEN

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN SIN GLUTEN Y
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	CREMA DE ESPINACAS			SOPA DE COCIDO			PATATAS A LA MARINERA		
		PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL			AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS SIN GLUTEN			PATATAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, GAMBAS, POTY Y ALMEJAS		
		FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y BRITES DE SOJA			COCIDO COMPLETO			TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN		
		FILETE DE POLLO, PAN RALLADO SIN GLUTEN, HUEVO, SAL Y ACEITE			GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO			HUEVINA, JAMÓN, SAL Y ACEITE		
FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
622,7	23,7	1º 7	708	22,5	1º -	615,3	23,2	1º 2,4,13		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3		
24,6	57,3	Día: 1	25,1	63,4	Día: 2	23,7	58	Día: 3		

LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	ARROZ CON TOMATE	FABADA	SOPA DE ESTRELLAS
LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDÍAS VERDES.	PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL	ARROZ, ACEITE, SAL Y TOMATE FRITO	JUDÍAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL, CHORIZO, MORCILLA, JAMÓN Y HUESOS DE ESPINAZO Y FRESCOS	AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS SIN GLUTEN

TILAPIA AL LIMÓN	LACÓN CON CACHELOS	HUEVOS FRITOS CON TAQUITOS DE JAMÓN	BOQUERONES CON TOMATE ALIÑADO	SALCHICHAS FRESCAS A LA RIOJANA
TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN	LACÓN, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	HUEVOS FRITOS, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL	BOQUERONES, HARINA DE MAÍZ, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	SALCHICHAS, ACEITE, SAL, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA

FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
619,5	23,9	1º -	535,4	22,3	1º -	665,3	22,1	1º -	711	24,1	1º -	636,8	23,4	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
23,3	54,4	Día: 6	22,3	54	Día: 7	23,6	58,5	Día: 8	25,3	54,7	Día: 9	22,7	57,5	Día: 10

ESPAGUETIS BOLOÑESA	ARROZ CON POLLO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CALABACÍN	GUISANTES CON JAMÓN
ESPAGUETIS SIN GLUTEN, CARNE PICADA MIXTA DE TERNERA Y CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	POLLO, PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE, ARROZ, ROMERO, ACEITE Y SAL	AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS SIN GLUTEN	PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO.	GUISANTES, JAMÓN, ACEITE Y SAL

TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE ALIÑADO	FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	COCIDO COMPLETO	FILETE DE MERLUZA EMPANADA	POLLO ASADO CON PATATAS
HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SL	JAMÓN YORK Y QUESO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO	LOMOS DE MERLUZA, PAN RALLADO SIN GLUTEN, HUEVO, ACEITE Y SAL	POLLO, PATATAS, ACEITE Y SAL

FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
658,8	22,6	1º -	625,1	22,4	1º -	708	22,5	1º -	610,3	23,2	1º -	562,2	23,6	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
22,5	58	Día: 13	22,3	58,3	Día: 14	25,1	63,4	Día: 15	24,1	57,1	Día: 16	23	56,7	Día: 17

LENTEJAS CON CHORIZO	BRÓCOLI CON TAQUITOS DE PAVO	MACARRONES NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	FIDEUA DE PESCADO
LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA , HUESO DE JAMÓN , HUESO SALADO Y CHORIZO	BRÓCOLI, TAQUITOS DE PAVO, ACEITE Y SAL	MACARRONES SIN GLUTEN, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE	PATATA, ACELGA, ZANAHORIA: PUERRO , SAL .	PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, RAPE, GAMBAS, POTY Y FIDEUA SIN GLUTEN

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN	TILAPIA AL HORNO CON QUESO	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA	NUGGTS DE POLLO
CINTA DE LOMO, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	PATATA, HUEVINA, ACEITE, SAL Y CEBOLLA, LECHUGA, ATÚN, ACEITE Y SAL	TILAPIA, QUESO, ACEITE Y SAL	CARNE DE POLLO PICADA, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTOS	NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN

FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
658,7	24,1	1º -	597,5	22,3	1º -	670	23	1º -	551,8	23	1º -	725,1	21,9	1º 2,4,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4,7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
24,7	54,6	Día: 20	22,7	53,5	Día: 21	22,8	57,6	Día: 22	22,7	55,6	Día: 23	26,8	63,8	Día: 24

GUISANTES CON BACON	PASTA A LA CARBONARA	GARBANZOS ROPA VIEJA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GUISANTES, BACON,ACEITE Y SAL	MACARRONES SIN GLUTEN, CEBOLLA, NATA, JAMÓN YORK, BACON, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL	GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, PATATA Y ZANAHORIA	JUDÍAS VERDES, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL

MAGRO CON TOMATE Y PATATAS	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	TORTILLA DE CALABACÍN	MERLUZA EMPANADA
MAGRO DE CERDO, PATATAS, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	FILETE DE POLLO, ACEITE Y SAL, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	HUEVINA, CALABACÍN, ACEITE Y SAL	FILETE DE MERLUZA, PAN RALLADO SIN GLUTEN, HUEVINA, ACEITE Y SAL

FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
588	24	1º -	684,2	23,3	1º 7	642,7	23,3	1º -	600,1	23,7	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4
23,8	57,1	Día: 27	23,3	57,4	Día: 28	23,5	54	Día: 29	23,4	56,5	Día: 30

NO LECTIVO

NO LECTIVO

** 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.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

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



¡ 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

