



DIETA: **SIN HUEVO** \*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>CREMA DE ESPINACAS</b> PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL	<b>SOPA DE COCIDO</b> AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS	<b>PATATAS A LA MARINERA</b> PATATAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, GAMBAS, POTÁ Y ALMEJAS	
		<b>FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y BRITES DE SOJA</b> FILETE DE POLLO, PAN RALLADO, HUEVO, SAL Y ACEITE	<b>COCIDO COMPLETO</b> GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO	<b>MAGRO CON TOMATE</b> MAGRO DE CERDO, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	
		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>	<b>FRUTA</b>	
		Kcal. 622,7 Prot. (Gr) 23,7 Grasa (Gr) 24,6	ALÉRGENOS: 1º 7 2º 1,3 Día: 1	Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 Grasa (Gr) 25,1	ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Día: 2

<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDÍAS VERDES.	<b>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA</b> PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL	<b>ARROZ CON TOMATE</b> ARROZ, ACEITE, SAL Y TOMATE FRITO	<b>FABADA</b> JUDÍAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL, CHORIZO, MORCILLA, JAMÓN Y HUESOS DE ESPINAZO Y FIDEOS	<b>SOPA DE ESTRELLAS</b> AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS	
<b>TILAPIA AL LIMÓN</b> TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN	<b>LACÓN CON CACHELOS</b> LACÓN, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	<b>FILETES RUSOS</b> CAREN PICADA DE CERDO Y TERNERA, AJO, PEREJIL, ACEITE Y SAL	<b>BOQUERONES CON TOMATE ALIÑADO</b> BOQUERONES, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	<b>SALCHICHAS FRESCAS A LA RIOJANA</b> SALCHICHAS, ACEITE, SAL, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA	
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>	<b>FRUTA</b>	
Kcal. 619,5 Prot. (Gr) 23,9 Grasa (Gr) 23,3	ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Día: 6	Kcal. 535,4 Prot. (Gr) 22,3 Grasa (Gr) 22,3	ALÉRGENOS: 1º - 2º - Día: 7	Kcal. 665,3 Prot. (Gr) 22,1 Grasa (Gr) 23,6	ALÉRGENOS: 1º - 2º - Día: 8

<b>ESPAGUETIS BOLOÑESA</b> ESPAGUETIS, CARNE PICADA MIXTA DE TERNERA Y CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	<b>ARROZ CON POLLO</b> POLLO, PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE, ARROZ, ROMERO, ACEITE Y SAL	<b>SOPA DE COCIDO</b> AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO.	<b>GUISANTES CON JAMÓN</b> GUISANTES, JAMÓN, ACEITE Y SAL	
<b>TILAPIA A LA PLANCHA</b> TILAPIA, ACEITE Y SAL	<b>FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b> JAMÓN YORK Y QUESO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	<b>COCIDO COMPLETO</b> GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO	<b>FILETE DE MERLUZA EMPANADA</b> LOMOS DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVO, ACEITE Y SAL	<b>POLLO ASADO CON PATATAS</b> POLLO, PATATAS, ACEITE Y SAL	
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>	<b>FRUTA</b>	
Kcal. 658,8 Prot. (Gr) 22,6 Grasa (Gr) 22,5	ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Día: 13	Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 Grasa (Gr) 25,1	ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Día: 15	Kcal. 610,3 Prot. (Gr) 23,2 Grasa (Gr) 24,1	ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,3,4 Día: 16

<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO	<b>BRÓCOLI CON TAQUITOS DE PAVO</b> BRÓCOLI, TAQUITOS DE PAVO, ACEITE Y SAL	<b>MACARRONES NAPOLITANA</b> MACARRONES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL	<b>FIDEUA DE PESCADO</b> PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, RAPE, GAMBAS, POTÁ Y FIDEUA	
<b>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO</b> CINTA DE LOMO, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	<b>CARNE DE HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN</b> CAREN DE HAMBURGUESA DE TERNERA, LECHUGA, ATÚN, ACEITE Y SAL	<b>TILAPIA AL HORNO CON QUESO</b> TILAPIA, QUESO, ACEITE Y SAL	<b>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA</b> CARNE DE POLLO PICADA, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTOS	<b>CROQUETAS Y EMPANADILLAS</b> CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN	
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>	<b>FRUTA</b>	
Kcal. 658,7 Prot. (Gr) 24,1 Grasa (Gr) 24,7	ALÉRGENOS: 1º - 2º - Día: 20	Kcal. 597,5 Prot. (Gr) 22,3 Grasa (Gr) 22,7	ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Día: 21	Kcal. 670 Prot. (Gr) 23 Grasa (Gr) 22,8	ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4,7 Día: 22

<b>GUISANTES CON BACON</b> GUISANTES, BACÓN A CEITE Y SAL	<b>PASTA A LA CARBONARA</b> MACARRONES, CEBOLLA, NATA, JAMÓN YORK, BACÓN, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL	<b>GARBANZOS ROPA VIEJA</b> GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, PATATA Y ZANAHORIA	<b>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN</b> JUDÍAS VERDES, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL	<b>NO LECTIVO</b>	
<b>MAGRO CON TOMATE Y PATATAS</b> MAGRO DE CERDO, PATATAS, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	<b>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b> FILETE DE POLLO, ACEITE Y SAL, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	<b>FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b> JAMÓN YORK Y QUESO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	<b>MERLUZA EMPANADA</b> FILETE DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVINA, ACEITE Y SAL		
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA Y YOGUR</b>		
Kcal. 588 Prot. (Gr) 24 Grasa (Gr) 23,8	ALÉRGENOS: 1º - 2º - Día: 27	Kcal. 684,2 Prot. (Gr) 23,3 Grasa (Gr) 23,3	ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 2º - Día: 28		Kcal. 642,7 Prot. (Gr) 23,3 Grasa (Gr) 23,5

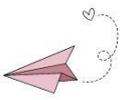
\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* 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: SULFÍTO / 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

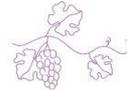


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



## 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	



Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462  
Colegio Profesional de Técnicos Superiores Sanitarios