



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	CREMA DE ESPINACAS PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL	SOPA DE COCIDO AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO Y CHORIZO, FIDEOS	PATATAS A LA MARINERA PATATAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, GAMBAS, POTA Y ALMEJAS
		FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y BRITES DE SOJA FILETE DE POLLO, PAN RALLADO, HUEVO, SAL Y ACEITE	COCIDO COMPLETO (sin garbanzos) HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN HUEVINA, JAMÓN, SAL Y ACEITE
		FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA
		Kcal. 622,7 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º 7 2º 1,3 Grasa (Gr) 24,6 HdC (Gr) 57,3 Día: 1	Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 25,1 HdC (Gr) 63,4 Día: 2	Kcal. 615,3 Prot. (Gr) 23,2 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 2º 3 Grasa (Gr) 23,7 HdC (Gr) 58 Día: 3
PASTA SALTEADA CON VERDURAS TALLARINES, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ACEITE Y SAL	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL	ARROZ CON TOMATE ARROZ, ACEITE, SAL Y TOMATE FRITO	PATATAS CON CHORIZO PATATAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL, CHORIZO, ACEITE Y SAL	SOPA DE ESTRELLAS AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS
TILAPIA AL LIMÓN TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN	LACÓN CON CACHELOS LACÓN, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	HUEVOS FRITOS CON TAQUITOS DE JAMÓN HUEVOS FRITOS, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL	BOQUERONES CON TOMATE ALIÑADO BOQUERONES, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	SALCHICHAS FRESCAS A LA RIOJANA SALCHICHAS, ACEITE, SAL, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA
Kcal. 619,5 Prot. (Gr) 23,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) 23,3 HdC (Gr) 54,4 Día: 6	Kcal. 535,4 Prot. (Gr) 22,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,3 HdC (Gr) 54 Día: 7	Kcal. 665,3 Prot. (Gr) 22,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 58,5 Día: 8	Kcal. 711 Prot. (Gr) 24,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) 25,3 HdC (Gr) 54,7 Día: 9	Kcal. 636,8 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 22,7 HdC (Gr) 57,5 Día: 10
ESPAGUETIS BOLOÑESA ESPAGUETIS, CARNE PICADA MIXTA DE TERNERA Y CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	ARROZ CON POLLO POLLO, PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE, ARROZ, ROMERO, ACEITE Y SAL	SOPA DE COCIDO AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO Y CHORIZO, FIDEOS	CREMA DE CALABACÍN PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN JUDÍAS VERDES, JAMÓN, ACEITE Y SAL
TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE ALIÑADO HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA JAMÓN YORK Y QUESO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	COCIDO COMPLETO (sin garbanzos) HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO	FILETE DE MERLUZA EMPANADA LOMOS DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVO, ACEITE Y SAL	POLLO ASADO CON PATATAS POLLO, PATATAS, ACEITE Y SAL
FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA Y YOGUR	FRUTA
Kcal. 658,8 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 3,4 Grasa (Gr) 22,5 HdC (Gr) 58 Día: 13	Kcal. 625,1 Prot. (Gr) 22,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º 7 Grasa (Gr) 22,3 HdC (Gr) 58,3 Día: 14	Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 25,1 HdC (Gr) 63,4 Día: 15	Kcal. 610,3 Prot. (Gr) 23,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,3,4 Grasa (Gr) 24,1 HdC (Gr) 57,1 Día: 16	Kcal. 562,2 Prot. (Gr) 23,6 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23 HdC (Gr) 56,7 Día: 17
SOPA DE ESTRELLAS AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS	BRÓCOLI CON TAQUITOS DE PAVO BRÓCOLI, TAQUITOS DE PAVO, ACEITE Y SAL	MACARRONES NAPOLITANA MACARRONES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE	PURÉ DE VERDURAS PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL	FIDEUA DE PESCADO PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, RAPE, GAMBAS, POTA Y FIDEUA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO CINTA DE LOMO, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN PATATA, HUEVINA, ACEITE, SAL Y CEBOLLA, LECHUGA, ATÚN, ACEITE Y SAL	TILAPIA AL HORNO CON QUESO TILAPIA, QUESO, ACEITE Y SAL	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS CARNE DE POLLO PICADA, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTOS	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA
Kcal. 658,7 Prot. (Gr) 24,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 24,7 HdC (Gr) 54,6 Día: 20	Kcal. 597,5 Prot. (Gr) 22,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 22,7 HdC (Gr) 53,5 Día: 21	Kcal. 670 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4,7 Grasa (Gr) 22,8 HdC (Gr) 57,6 Día: 22	Kcal. 551,8 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,7 HdC (Gr) 55,6 Día: 23	Kcal. 725,1 Prot. (Gr) 21,9 ALÉRGENOS: 1º 1,2,3,4,13 2º 1,2,3,4,7,13 Grasa (Gr) 26,8 HdC (Gr) 63,8 Día: 24
CREMA DE CALABACÍN PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO	PASTA A LA CARBONARA MACARRONES, CEBOLLA, NATA, JAMÓN YORK, BACÓN, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL	PATATAS CON VERDURAS PATATAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y VERDE, TOMATE FRITO Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN JUDÍAS VERDES, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL	NO LECTIVO
MAGRO CON TOMATE Y PATATAS MAGRO DE CERDO, PATATAS, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FILETE DE POLLO, ACEITE Y SAL, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL	TORTILLA DE CALABACÍN HUEVINA, CALABACÍN, ACEITE Y SAL	MERLUZA EMPANADA FILETE DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVINA, ACEITE Y SAL	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	
Kcal. 588 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23,8 HdC (Gr) 57,1 Día: 27	Kcal. 684,2 Prot. (Gr) 23,3 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 2º - Grasa (Gr) 23,3 HdC (Gr) 57,4 Día: 28	Kcal. 642,7 Prot. (Gr) 23,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 23,5 HdC (Gr) 54 Día: 29	Kcal. 600,1 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,3,4 Grasa (Gr) 23,4 HdC (Gr) 56,5 Día: 30	

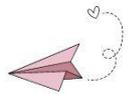
** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** 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



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