



GASTRONOMÍA  
SantOlivo  
by "La Patria"

DIETA:

TRITURADOS



COLEGIO  
VIRGEN  
de la CARIDAD

EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462



Colegio Profesional de  
Técnicos Superiores  
Sanitarios

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

|                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VACACIONES                                                                                                   | VACACIONES                                                                                                    | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>POLLO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 1           | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>TERNERA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 2  | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>MERLUZA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 3  |
| PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PESCADO BLANCO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 6 | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>CERDO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 7           | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PAVO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 8            | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>MERLUZA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 9  | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>POLLO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 10   |
| PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>TERNERA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 13       | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PESCADO BLANCO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 14 | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>CERDO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 15          | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>MERLUZA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 16 | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>POLLO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 17   |
| PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>CERDO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 20         | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PAVO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 21           | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PESCADO BLANCO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 22 | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>POLLO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 23   | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>MERLUZA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 24 |
| PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>CERDO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 27         | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>POLLO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 28          | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>PAVO<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 29           | PURÉ DE VERDURAS<br>VARIADAS CON<br><br>MERLUZA<br><br>YOGUR<br><br><i>Papilla de fruta</i><br>Día: 30 | NO LECTIVO                                                                                             |

\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* Para freír 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 ALÉRGICOS: 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   | <b>Fruta</b><br><br>(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

