





OCTUBRE 2025

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462

Colegio Profesional
Técnicos Superiore

DIETA: TRITURADOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON
VACACIONES	VACACIONES	POLLO	TERNERA	MERLUZA
		YOGUR	YOGUR	YOGUR
		Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
		Día: 1	Día: 2	Día: 3
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON				
PESCADO BLANCO	CERDO	PAVO	MERLUZA	POLLO
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
Papilla de fruta				
Día: 6	Día: 7	Día: 8	Día: 9	Dia: 10
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON				
TERNERA	PESCADO BLANCO	CERDO	MERLUZA	POLLO
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
Papilla de fruta				
Dia: 13	Día: 14	Día: 15	Dia: 16	Día: 17
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON				
CERDO	PAVO	PESCADO BLANCO	POLLO	MERLUZA
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
Papilla de fruta				
Día: 20	Día: 21	Día: 22	Día: 23	Dia: 24
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON				
CERDO	POLLO	PAVO	MERLUZA	
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	NO LECTIVO
Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	
Día: 27	Día: 28	Dia: 29	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 alérgia o intolerancia.



PLANIFICAR LA
ALIMENTACIÓN SEMANALY
EVITAR LA IMPROVISACIÓN
PUES TERMINA EN COMIDA
RÁPIDAY 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 REFUERCEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA





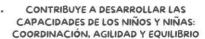


FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS!









- FORTALECEN SUS MÚSCUOS 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	
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	Fruta
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración		(puede
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración		complementarse con leche o postre lácteo)
Pasta o arroz	Pescado	1 ración		



Rocío Fernández Barredo Col. 2462

