



NOVIEMBRE 2025

Rocío Fernández Barredo Col. 2462



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Explayable con select de formate procession on selection and procession on selection and procession on selection designations on selection and procession	Espaguetis con salsa					_			_						
Lamping a part of the first content instance content and part of the first content in the f			Lentejas con verduras		'	Crema de calabacín			Sopa de picadillo						
Target con large from a serior of inflamplinous Part of Serior Part					nto patata,	patata, sal, aceite, calabacín, puerro.			falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y			cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, calamar,			
Part					a y Pollo	Pollo asado con champiñones									
Mac Pex Grid AuthOrd Command Comma	tilapia, aceite, sal, guisantes, harina, cebolla.					a, pollo	pollo, aceite, sal y champiñones								
Const Control Contro	FRUTA			FRUT	Α		FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Control Cont								1	:		1 ' '	1	1		
Bricoli con queso	030,0 22,0	.,-			1			↓ .				.,.			_,.,
Debotil, questo, acollely sail Mecamenese, tomate triturado, sail acticar, ation Salmenese pando, hueses pando, hueses pando, hueses pando, hueses pando, pan	22,5 58	Día: 3	22,3	56,5	Día: 4	22,1	54,7	Día: 5		22,3	55,5	Día: 6	26,8	63,8	Día: 7
Description Absorrance, formate thrismodo, excluding and incompleted Cocido complete San Jacobio Parameters, aceido gislana, policy grammore, policy policy description, policy policy Parameters, carebo, sed, cabolia y bornate Parameters, aceido gislana, policy grammore, policy grammor	Brócoli con qu	ueso	Macai	rrones con	tomate y atún		Sopa co	ocido			Arroz 3 de	elicias			
Part	brócoli, queso, ace	ite y sal	Macarrones, tomate triturado, sal, azúcar, atún			blanco,	blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo,			congelados , maiz congelado o de lata ,			- NO / FOTIVO		
FRUTA FRUT	Tortilla de patata co	con toma frito					Cocido completo			San Jacobo					
Real						rcillo, tocino, g	gallina y pollo	CO,				NO LECTIVO			
Prof. Lay 1	FRUTA			FRUT			FRUT		_		FRUTA Y Y		4		
Crasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3 Disc 10 22.8 57.6 Disc 11 25.1 53.4 Disc 12 2° 5.5 63.3 Disc 13 Disc 13 Disc 14 Disc	Kcal. Prot. (Gr)		Kcal.	Prot. (Gr)			Prot. (Gr)		:	Kcal.	Prot. (Gr)				
Lentlejas con chorizo			670	23		708	22,5	4 "		685	21,7	1			
Lentejas con chorizo Lentejas, zanahoria, cebella, patala, judia verde, cebella, tomate timurado, catola de polio, puero, cebella, primiento rojo, zanahorias vonde de soja. Zanahoria, aceile, sal y cachelos Rabas con ensalada de lechuga y protes de soja. Zanahoria, aceile, sal y cachelos Rabas de calamar, pan raliado, harina, aceile y sal energia, deliney y sal energia, sociale y sal energia, sociale y sal energia, sociale y sal energia, sociale y sal energia, sociale, zanahoria, sociale, y sal energia, sociale, sociale, sociale, sociale, sociale, sociale, sociale, y sal energia, sociale, so	Grasa (Gr) HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,7	_		
NO LECTIVO Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judia verde, chorizzo Huevos cocidos con atún y tomate Lacón con cachelos	23,5 55	Día: 10	22,8	57,6	Día: 11	25,1	63,4	Día: 12		26,5	63,3	Día: 13			
Huevos cocidos con atún y tomate Huevos cocidos con atún y tomate frito Lacón, pimentón, acelle, sal y cachelos Rabas de calamar, pan rellado, harina, acelle y sal. Ensalada: tomate, acelle y sal. Ensalada: toma			Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde,						Tallarines, carne pixta de ternera y cerdo,						
Huevos cocidos, atún y tomate frito Huevos cocidos, atún y tomate frito Huevos cocidos, atún y tomate frito FRUTA FRU				nahoria, ceboll	la, patata, judía verd					Tallarines,	carne pixta d	le ternera y cerdo,	Pollo , puerro	o , cebolla , pi ırado , caldo c	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero,
Real. Prot. (Gr) ALÉRGENOS: 630.8 23.9 1º - - 2° 3.4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3.4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3.4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 1.6,13 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 1.4 Grasa (Gr)			Lentejas, zar	nahoria, ceboll choriz	la, patata, judía verd	e, coliff	or, ajo, pimen	to, aceite y sal		Tallarines, cebolla, tom	carne pixta d nate triturado, on ensalad	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y	Pollo , puerro , tomate tritu	o , cebolla , pi ırado , caldo c aceite d	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, le oliva
Gaus Grass	NO LECT	TIVO	Lentejas, zar	nahoria, ceboll choriz cocidos co	ia, patata, judía verd no n atún y tomate	coliff	or, ajo, pimen	to, aceite y sal	i	Tallarines, cebolla, tom Rabas co	carne pixta d nate triturado, on ensalad brotes de	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja Illado, harina, aceite pa, brotes de soja,	Pollo , puerre , tomate tritu	o , cebolla , pi irado , caldo o aceite d s rusos con ada de cerdo	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, le oliva tomate aliñado y termera, ajo, perejil,
Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3,4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3,4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 16,613 Dia: 18 21,3 Fd Dia: 19 2° 16,615 Dia: 20	NO LECT	TIVO	Lentejas, zar	nahoria, ceboll choriz cocidos co	la, patata, judia verd no atún y tomate ún y tomate frito	coliff	or, ajo, pimen acón con o pimentón, ace	cachelos ite, sal y cachelos	Ⅎ	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de cal y sal. Ensa	carne pixta d nate triturado, on ensalad brotes de alamar, pan ra alada: Lechug aceite y	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja llado, harina, aceite pa, brotes de soja, sal	Pollo , puerre , tomate tritu	o , cebolla , pi irado , caldo o aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, : tomate, aceite y sal
Judías verdes con patata Fideua con magro de cerdo y verduras Judías verdes, patata, aceite y sal Fideua con magro de cerdo, fideua,	NO LECT	TIVO	Huevos Huevo	cocidos co ps cocidos, atú FRUT Prot. (Gr)	la, patata, judía verd to n atún y tomate ún y tomate frito A ALÉRGENOS:	Lacón, _l	acón con con con con con con con con con co	cachelos ite, sal y cachelos ALÉRGENOS	Ⅎ	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de cal y sal. Ensa	carne pixta di nate triturado, con ensalado brotes de alamar, pan ra alada: Lechug aceite y PRUTA Y Y Prot. (Gr)	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja Illado, harina, aceite ja, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS:	Pollo , puerro, tomate tritu Filetes carne pic aceite y Kcal.	o , cebolla , pi rrado , caldo o aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr)	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva t tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, t tomate, aceite y sal
Judías verdes con patata Fideua con magro de cerdo y verduras Alubias con verduras Alubias con verduras Crema de calabacín Arroz con tomate	NO LECT	TIVO	Huevos Kcal. 630,8	cocidos co os cocidos, atú FRUT Prot. (Gr) 23,9	ia, patata, judia verdo o in atún y tomate in y tomate frito A ALÉRGENOS: 1° -	Lacón, ₁ Kcal. 535,4	acón con comentón, ace FRUT Prot. (Gr) 22	cachelos FA ALÉRGENOS 1º -	Ⅎ	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de cal y sal. Ensa Kcal. 664,3	carne pixta di nate triturado, con ensalado brotes de alamar, pan ra alada: Lechug aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23,2	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja lllado, harina, aceite ja, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS:	Pollo , puerri, tomate tritu Filetes carne pic. aceite y Kcal. 645,1	o , cebolla , pi rrado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado y termera, ajo, perejil, tomate, aceite y sal ITA ALÉRGENOS: 1° -
Tilapia con limón al horno Colitas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas colas de bacalao, harina, aceite y sal Albóndigas en su salsa con zanahoria y guisantes came picada micta (cerdo y terrera), cebola, tomate, cebola, tom	NO LECT	TIVO	Huevos Kcal. 630,8 Grasa (Gr)	cocidos co s cocidos, atú FRUT Prot. (Gr) 23,9 HdC (Gr)	ia, patata, judia verdo on atún y tomate in y tomate frito ALÉRGENOS: 1° - 2° 3,4	Lacón, p Kcal. 535,4 Grasa (Gr)	acón con con con con con con con con con co	cachelos TA ALÉRGENOS 1° - 2° -	:	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr)	carne pixta d nate triturado, on ensalad brotes de ilamar, pan ra alada: Lechug aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23,2 HdC (Gr)	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja llado, harina, aceite ja, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1° 1,3 2° 1,6,13	Pollo , puerro, tomate tritu Filetes carne pic. aceite y Kcal. 645,1 Grasa (Gr)	o , cebolla , pi rrado , caldo c aceite d s rusos corr ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr)	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo , perejil, tomate , aceite y sal TA ALÉRGENOS: 1° - 2° -
lechuga y aceitunas calabacín en dados dilapia, perejil, aceite, limón y sal colas de bacalao, harina, aceite y sal. Ensalada: lechuga, aceitunas, aceite y sal. aceitunas, aceite y sal. aceitunas, aceite y sal. aceitunas, aceite y sal. ace			Huevos Huevo Kcal. 630,8 Grasa (Gr) 22	cocidos co os cocidos, atí FRUT Prot. (Gr) 23,9 HdC (Gr) 56,8	ia, patata, judia verdo in atún y tomate in y tomate frito A ALÉRGENOS: 1° - 2° 3,4 Día: 18	Lacón, Kcal. 535,4 Grasa (Gr) 21,3	acón con con con con con con con con con co	cachelos ALÉRGENOS 1º - 2º - Día: 19	:	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4	carne pixta d nate triturado, on ensalad brotes de ilamar, pan ra alada: Lechug aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61,5	le termera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja lllado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1° 1,3 2° 1,6,13 bia: 20	Pollo , puerro, tomate tritu Filetes carne pic. aceite y Kcal. 645,1 Grasa (Gr)	o , cebolla , pi pirrado , caldo c aceite d s rusos cor ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado ty ternera, ajo , perejil , tomate , aceite y sal TA ALÉRGENOS: 1° - 2° - Dia: 21
FRUTA FRUT	Judías verdes co	n patata	Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co	cocidos co os cocidos, atí FRUT Prot. (Gr) 23.9 HdC (Gr) 56.8 n magro de	ia, patata, judia verdo n atún y tomate in y tomate frito A ALÉRGENOS: 1° -2° 3,4 Día: 18 cerdo y verdura	Colifi	or, ajo, pimen acón con o pimentón, ace FRUI Prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Iubias con ebolla, zanahorii atata, ajo, laurel	cachelos ALERGENOS 1º Dia: 19 verduras a, calabacin, tomate, pimiento rojo y verduros	:	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de cal y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4	came pixta d nate triturado, on ensalada brotes de ilamar, pan ra ladas: Lechug aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61,5	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja llado, harina, aceite ja, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,6,13 Dia: 20	Pollo , puerre, , tomate tritu Filetes carne pic. aceite y Kcal. 645,1 Grasa (Gr) 22,3	o , cebolla , pi pirado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva t tomate aliñado t tomate aliñado t tomate, ajo, perejil, : tomate, aceite y sal ITA ALÉRGENOS: 1º - 2º - Dia: 21
Kcal. Prot. (Gr) ALÉRGENOS: Cas. (Gr) ALÉRGENOS:	Judías verdes co	in patata aceite y sal	Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co	cocidos co s cocidos, atú FRUT Prot. (Gr) 23.9 HdC (Gr) 56.8 n magro de	n atún y tomate in y tomate frito A LÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Día: 18 cerdo y verdura ria, magro de cerdo, fide	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535.4 Grasa (Gr) 21.3 S A	or, ajo, pimen acón con co promentón, ace FRUI Prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Jubias con ebolla, zanahoria data, ajo, laurel, aceite y	cachelos ALÉRGENOS 1º - 2º - Día: 19 verduras a. calabacin, tomate, pimiento rojo y verdusal	:	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4 Ci	carne pixta di tate triturado, un ensalad brotes de illamar, pan ra aladaci Lechugu aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23,2 HdC (Gr) 61,5	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja allado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1° 1,3, 2° 1,6,13 Día: 20 stalabacín	Pollo , puerre, , tomate tritu Filetes carne pic. aceite y Kcal. 645,1 Grasa (Gr) 22,3	o , cebolla , pi prado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz cor	miento rojo , zanahorias le pollo, arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, tomate, aceite y sal TA ALÉRGENOS: 1º - 2º - Dia: 21 tomate
Total Tota	Judías verdes co Judías verdes, patata, a Tilapia con limón	n patata sceite y sal al horno	Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co	cocidos co s cocidos, atú FRUT Prot. (Gr) 23.9 HdC (Gr) 56.8 n magro de cebolla, zanaho aceite y le bacalao c echuga y ac ao, hanna, aceite ao, hanna, aceite	a, patata, judia verdo o atún y tomate frito A ALERGENOS: 1º - 2º 3,4 Día: 18 cerdo y verdura: n.magro de cerdo, fide sal certuras versalada de ceituras	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535,4 Grasa (Gr) 21,3 S A Torti	or, ajo, pimen acón con co protector accordence of the control o	cachelos ALÉRGENOS 1º - 2º - Día: 19 verduras a. calabacin, tomate, pimiento rojo y verdusal con pavo y n dados	Э,	Tallarines, cebolla, tom Rabas cc Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4 Cc Muslite	carne pixta di nate triturado, un ensalado brotes de brotes de allamar, pan ra alada: Lechug aceite y PRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61,5 rema de ca acin, puerro, pate os de polito polito, cebolia, itc.	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja soja llado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1° 1,3 2° 1,6,13 Día: 20 llabacín ata, aceite y sal o con patatas	Pollo , puerre , tomate tritu Filetes carne picaceite y Kcal. 645.1 Grasa (Gr) 22,3	o , cebolla , pi prado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz cor arroz, aceite, sa guisa a mixta (cerdo y	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, tomate, aceite y sai TA ALÉRGENOS: 1º - 2º - Dia: 21 tomate l y tomate frito sa con zanahoria y ntes temera), cebolla, tomate,
Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 1.4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° 3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2° - Grasa (Gr) 4° - Grasa (Gr)	Judias verdes co Judias verdes, patata, a Tilapia con limón tilapia, perejil, aceite, li	n patata aceite y sal al horno imón y sal	Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co	cocidos co s cocidos, atí FRUT Prot. (Gr) 23.9 HdC (Gr) 56.8 n magro de cebolla, zanaho, cebolla y acido de cechuga y acido, acidona, acido acoltunas, acido acid	a, patata, judia verdo o a atún y tomate rito A ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Día: 18 cerdo y verdura ria, magro de cerdo, fide sal verdo sal respector ensalada de ceitunas	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535,4 Grasa (Gr) 21,3 S A Torti	or, ajo, pimen acón con o imentón, ace FRUI Prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Iubias con ebolla, zanahoria data, ajo, laurel, aceite y Illa francesa calabacín e , taquitos de p, taquitos de p, taquitos de p, taquitos de p	cachelos ALÉRGENOS 1º	Э,	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664.3 Grasa (Gr) 23.4 Ci Muslitos de (carne pixta di nate triturado, on ensalado brotes de la lamar, pan ra alada: Lechug aceite y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61,5 rema de ca cain, puerro, patento cos de pollo cebolla, te cebolla y pollo, cebolla, te cebolla y pa	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja soja llado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1° 1,3 2° 1,6,13 Día: 20 Alabacín ata, aceite y sal con patatas Diailo, romero, laurel, tatas	Pollo , puerre , tomate tritu Filetes carne picaceite y Kcal. 645.1 Grasa (Gr) 22,3	o , cebolla , pi prado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz cor arroz, aceite, sa guisa	miento rojo , zanahorias le pollo, arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, tomate, aceite y sai TA ALÉRGENOS: 1º 2º - Dia: 21 tomate l y tomate frito sa con zanahoria y ntes temera), cebolla, tomate, guisantes
Glasa (Gr) Tido (Gr) Tido (Gr) Tido (Gr) Tido (Gr) Tido (Gr) Tido (Gr)	Judías verdes co Judías verdes, patata, e Tilapia con limón tilapia, perejil, aceite, li FRUTA Kcal. Prot. (Gr)	n patata aceite y sal al horno imón y sal ALÉRGENOS:	Huevos Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co piniento, tomate Colitas d I colas de bacali	cocidos co cocidos cocidos, atr FRUT Prot. (Gr) Prot. (Gr) Prot. (Gr) Prot. (Gr)	a, patata, judia verdo n atún y tomate n y tomate frito A ALERGENOS: 1º 2º 3,4 Día: 18 cerdo y verdura ria, magro de cerdo, fide sal con ensalada de ceitunas - y sal. Ensalada: lechugate y sal	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535,4 Grasa (Gr) 21,3 S A Torti Huevina Guan Kcal.	or, ajo, pimen acón con co acón con co prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Jubias con ebolla, zanahoria tatata, ajo, lauret, aceite y lla francesacalabacín e t, taquitos de pinición: calabacín e prot. (Gr)	cachelos Cachelos Cachelos Cachelos Cachelos CA ALÉRGENOS 1º	Э,	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664.3 Grasa (Gr) 23.4 Ci Muslitos de j Kcal.	carne pixta di nate triturado, un ensalado brotes de lalmara, pan ra alada: Lechug aceite y PRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61,5 rema de ca caine, puerro, patente de caine, pat	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja allado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,6,13 Dia: 20 con patatas ocon patatas OGUR ALÉRGENOS:	Pollo , puerre , tomate tritu Filetes: came picacette y Kcal. 645,1 Grasa (Gr) 22,3 Albóndiga came picad	o , cebolla , pi rado , caldo c aceite d s rusos con ada de cerdo sal. Ensalada FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz cor arroz, aceite, sa sen su sal guisa a mixta (cerdo y zanahoria y FRU Prot. (Gr) Prot. (Gr)	miento rojo , zanahorias le pollo, arroz , romero, e oliva tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, tomate, aceite y sal TTA ALÉRGENOS: 1º 2º Día: 21 n tomate ly tomate frito sa con zanahoria y ntes temera), cebolla, tomate, guisantes
22,2 55,2 Dia: 24 25,5 63 Dia: 25 22,4 56,7 Dia: 26 22,2 55 Dia: 27 23 59,4 Dia: 28	Judias verdes co Judias verdes, patata, e Tilapia con limón tilapia, perejil, aceite, li FRUTA Kcal. Prot. (Gr) 586,4 25,6	n patata al horno al horno ALÉRGENOS: 1º -	Huevos Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co pimiento, tomate Colitas d I colas de bacale Kcal. 715.1	cocidos co s cocidos, atí FRUT Prot. (Gr) 55,8 n magro de cebula, zanaho aceite y le bacalao c echuga y ac aceitunas, ace FRUT Prot. (Gr) 23,9 FRUT Prot. (Gr) 22,5	a, patata, judia verdo n atún y tomate n y tomate frito A ALÉRGENOS: 1º	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535.4 Grasa (Gr) 21,3 S A Torti Huevina Guan Kcal. 617,3	or, ajo, pimen acón con o acón con o FRUI Prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Iubias con latata, ajo, laurel aceite y aceite y real prot. (Gr) 23,7	cachelos Cachelos Cachelos Cachelos CA ALÉRGENOS 1º	Э,	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4 Ci Muslitot Muslitos de	carne pixta di atele triturado, un ensalado brotes de illamar, pan ra alada: Lechuga aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61.5 rema de ca os de pollo cebolla, te cebolla y pa FRUTA Y Y Prot. (Gr) 24.2	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja a de lechuga y soja allado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1º 1,3, 2º 1,6,13 Día: 20 con patatas ocon patatas OGUR ALÉRGENOS: 1º	Pollo , puerre , tomate tritu Filetes came pic acette y Kcal. 645,1 Grasa (Gr) 22,3 Albóndiga came picad Kcal. 646,7	o , cebolla , pi rado , caldo c aceite d serios con aceite d serios con ada de cerdo sal. Ensalada serios de FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz con arroz, aceite, sa usual guisa a mixta (cardo y zanahoria y FRU Prot. (Gr) 23,6	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva tomate aliñado tomate aliñado y ternera, ajo, perejil, : tomate, aceite y sal TTA ALÉRGENOS: 1º 2º - Día: 21 tomate ly tomate frito sa con zanahoria y ntes ternera), cebolla, tomate, guisantes TTA ALÉRGENOS: 1º -
	Judias verdes co Judias verdes, patata, a Tilapia con limón tilapia, perejil, aceite, li FRUTA Kcal. Prot. (Gr) 586,4 25,6 Grasa (Gr) HdC (Gr)	n patata al horno ALÉRGENOS: 1° - 2° 4	Huevos Huevos Huevos Kcal. 630.8 Grasa (Gr) 22 Fideua co pimiento, tomate Colitas d I colas de bacale Kcal. 715.1	cocidos co s cocidos, atí FRUT Prot. (Gr) 55,8 n magro de cebula, zanaho aceite y le bacalao c echuga y ac aceitunas, ace FRUT Prot. (Gr) 23,9 FRUT Prot. (Gr) 22,5	ia, patata, judia verdo on atún y tomate in y tomate frito A ALÉRGENOS: 1º - 18 cerdo y verdura ria, magro de cerdo, fide sal ry sal. Ensalada de ceitunas y sal. Ensalada de ceitunas 1º 13 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,4	Lacón, l Lacón, l Kcal. 535.4 Grasa (Gr) 21,3 S A Torti Huevina Guan Kcal. 617,3	or, ajo, pimen acón con o acón con o FRUI Prot. (Gr) 22 HdC (Gr) 54 Iubias con latata, ajo, laurel aceite y aceite y real prot. (Gr) 23,7	to, aceite y sal cachelos A LÉRGENOS 1º - 2º - 19 verduras a. calabacin, tomate, pimiento rojo y verdisal a con pavo y n dados vavo, sal y aceite. bin, aceite y sal A LÉRGENOS 1º - 2º 3	: - -	Tallarines, cebolla, tom Rabas co Rabas de ca y sal. Ensa Kcal. 664,3 Grasa (Gr) 23,4 Ci Muslitot Muslitos de	carne pixta di atele triturado, un ensalado brotes de illamar, pan ra alada: Lechuga aceite y FRUTA Y Y Prot. (Gr) 23.2 HdC (Gr) 61.5 rema de ca os de pollo cebolla, te cebolla y pa FRUTA Y Y Prot. (Gr) 24.2	le ternera y cerdo, aceite, sal y azúcar a de lechuga y soja a de lechuga y soja lilado, harina, aceite a, brotes de soja, sal OGUR ALÉRGENOS: 1º 1,3, 2º 1,6,13 Día: 20 con patatas ocon patatas OGUR ALÉRGENOS: 1º 2º - 2º -	Pollo , puerre , tomate tritu Filetes came pic acette y Kcal. 645,1 Grasa (Gr) 22,3 Albóndiga came picad Kcal. 646,7	o , cebolla , pi rado , caldo c aceite d serios con aceite d serios con ada de cerdo sal. Ensalada serios de FRU Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 58,3 Arroz con arroz, aceite, sa usual guisa a mixta (cardo y zanahoria y FRU Prot. (Gr) 23,6	miento rojo , zanahorias le pollo , arroz , romero, e oliva I tomate aliñado I tomate aliñado I tomate, ajo, perejil, i tomate, aceite y sal ITA ALÉRGENOS: 1º - 2º - Día: 21 I tomate I y tomate frito Isa con zanahoria y ntes I temera), cebolla, tomate, guisantes ITA ALÉRGENOS: 1º - 2º -

** 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





¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS!



























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	Agua	(puede
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	complementarse con leche o postre lácteo)
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	



Rocío Fernández Barredo Col. 2462

