



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Espaguetis con salsa de tomate triturado y salchichas				Lentejas con verduras				Crema de calabacín				Sopa de picadillo				Paella mixta			
Espaguetis, tomate triturado, cebolla, sal, azúcar, aceite y salchichas				Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes				patata, sal, aceite, calabacín, puerro.				Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo				arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, calamar, almeja...)			
Tilapa con salsa verde				Tortilla con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria rallada				Pollo asado con champiñones				Merluza con salsa de tomate y base de patata				Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y atún			
tilapia, aceite, sal, guisantes, harina, cebolla.				Huevina, jamón, sal y aceite. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, sal y aceite				pollo, aceite, sal y champiñones				merluza, tomate triturado, sal, azúcar y patata				Croquetas de jamón y empanadillas de atún. Ensalada: Lechuga, atún, aceite y sal			
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
658,8	22,6	1º	1,3	619,8	23,8	1º	-	551,2	24,2	1º	-	568	24	1º	1,3	725,1	21,9	1º	2,4,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,2,3,4,7,13
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

Brócoli con queso				Macarrones con tomate y atún				Sopa cocido				Arroz 3 delicias				NO LECTIVO
brócoli, queso, aceite y sal				Macarrones, tomate triturado, sal, azúcar, atún				agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				Arroz , huevo, jamon cocido, guisantes congelados , maíz congelado o de lata , zanahoria , aceite de oliva				
Tortilla de patata con toma frito				Gallineta al horno con ensalada de lechuga y remolacha				Cocido completo				San Jacobo				
patata, huevina, aceite, sal, cebolla y tomate frito				gallineta, aceite, sal. Ensalada: lechuga, remolacha, aceite y sal				garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo				Pan rallado, queso, jamón york				
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
526	22,5	1º	7	670	23	1º	1,3,4	708	22,5	1º	1,3	685	21,7	1º	3	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,7	
23,5	55	Día:	10	22,8	57,6	Día:	11	25,1	63,4	Día:	12	26,5	63,3	Día:	13	

NO LECTIVO	Lentejas con chorizo				Coliflor al ajoarriero				Tallarines boloñesa				Arroz caldoso con pollo			
	Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo				coliflor, ajo, pimiento, aceite y sal				Tallarines, carne pixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Pollo , puerro , cebolla , pimiento rojo , zanahorias , tomate triturado , caldo de pollo , arroz , romero, aceite de oliva			
	Huevos cocidos con atún y tomate				Lacón con cachelos				Rabas con ensalada de lechuga y brotes de soja				Filetes rusos con tomate aliñado			
	Huevos cocidos, atún y tomate frito				Lacón, pimentón, aceite, sal y cachelos				Rabas de calamar, pan rallado, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, brotes de soja, aceite y sal				carne picada de cerdo y ternera, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
630,8	23,9	1º	-	535,4	22	1º	-	664,3	23,2	1º	1,3	645,1	23	1º	-	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,6,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	
22	56,8	Día:	18	21,3	54	Día:	19	23,4	61,5	Día:	20	22,3	58,3	Día:	21	

Judías verdes con patata				Fideua con magro de cerdo y verduras				Alubias con verduras				Crema de calabacín				Arroz con tomate			
Judías verdes, patata, aceite y sal				pimiento, tomate, cebolla, zanahoria, magro de cerdo, fideua, aceite y sal				alubias, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal				calabacín, puerro, patata, aceite y sal				arroz, aceite, sal y tomate frito			
Tilapia con limón al horno				Colitas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas				Tortilla francesa con pavo y calabacín en dados				Muslitos de pollo con patatas				Albóndigas en su salsa con zanahoria y guisantes			
tilapia, perejil, aceite, limón y sal				colas de bacalao, harina, aceite y sal. Ensalada: lechuga, aceitunas, aceite y sal				Huevina, taquitos de pavo, sal y aceite. Guarnición: calabacín, aceite y sal				Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas				carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y guisantes			
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
586,4	25,6	1º	-	715,1	22,5	1º	1,3	617,3	23,7	1º	-	560,4	24,2	1º	-	646,7	23,6	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-
22,2	55,2	Día:	24	25,5	63	Día:	25	22,4	56,7	Día:	26	22,2	55	Día:	27	23	59,4	Día:	28

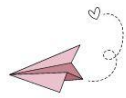
** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** 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

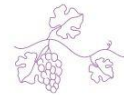


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



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