



DIETA: **SIN GLUTEN**

\*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN SIN GLUTEN Y  
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL SIN GLUTEN

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|                                                                                                                                                        |            |            |                                                                                                                                                             |            |            |                                                                            |            |            |                                                                                                                                             |            |            |                                                                                                                                                                   |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>Espaguetis con salsa de tomate triturado y salchichas</b><br><br>Espaguetis sin gluten, tomate triturado, cebolla, sal, azúcar, aceite y salchichas |            |            | <b>Lentejas con verduras</b><br><br>Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes                        |            |            | <b>Crema de calabacín</b><br><br>patata, sal, aceite, calabacín, puerro.   |            |            | <b>Sopa de picadillo</b><br><br>Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, faldá, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideos sin gluten y huevo |            |            | <b>Paella mixta</b><br><br>arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, |            |            |
| <b>Tilapa con salsa verde</b><br><br>tilapia, aceite, sal, guisantes, maicena, cebolla.                                                                |            |            | <b>Tortilla con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b><br><br>Huevina, jamón, sal y aceite. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, sal y aceite |            |            | <b>Pollo asado con champiñones</b><br><br>pollo, aceite, sal y champiñones |            |            | <b>Merluza con salsa de tomate y base de patata</b><br><br>merluza, tomate triturado, sal, azúcar y patata                                  |            |            | <b>Nuggets de pollo sin gluten con ensalada de lechuga y atún</b><br><br>Nuggets de pollo. 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 -       | 619,8                                                                                                                                                       | 23,8       | 1º -       | 551,2                                                                      | 24,2       | 1º -       | 568                                                                                                                                         | 24         | 1º -       | 725,1                                                                                                                                                             | 21,9       | 1º 2,4,13  |
| Grasa (Gr)                                                                                                                                             | HdC (Gr)   | 2º 4       | Grasa (Gr)                                                                                                                                                  | HdC (Gr)   | 2º 3       | Grasa (Gr)                                                                 | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                                                                                  | HdC (Gr)   | 2º 4       | Grasa (Gr)                                                                                                                                                        | HdC (Gr)   | 2º -       |
| 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     |

|                                                      |            |            |                                                                    |            |            |                                                                                                                            |            |            |                                                                                                            |            |            |            |
|------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| <b>Brócoli con queso</b>                             |            |            | <b>Macarrones con tomate y atún</b>                                |            |            | <b>Sopa cocido</b>                                                                                                         |            |            | <b>Arroz 3 delicias</b>                                                                                    |            |            | NO LECTIVO |
| brócoli, queso, aceite y sal                         |            |            | Macarrones sin gluten, tomate triturado, sal, azúcar, atún         |            |            | agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten |            |            | Arroz , huevo, jamon cocido, guisantes congelados , maiz congelado o de lata , zanahoria , aceite de oliva |            |            |            |
| <b>Tortilla de patata con toma frito</b>             |            |            | <b>Gallineta al horno con ensalada de lechuga y remolacha</b>      |            |            | <b>Cocido completo</b>                                                                                                     |            |            | <b>San Jacobo</b>                                                                                          |            |            |            |
| 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 sin gluten, 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 4       | 708                                                                                                                        | 22,5       | 1º -       | 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 7       |            |
| 23,5                                                 | 55         | Día: 10    | 22,8                                                               | 57,6       | Día: 11    | 25,1                                                                                                                       | 63,4       | Día: 12    | 26,5                                                                                                       | 63,3       | Día: 13    |            |

|                   |  |  |                                                                                               |            |            |                                                                            |            |            |                                                                                                                                                                                 |            |            |                                                                                                                                                                   |            |            |
|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>NO LECTIVO</b> |  |  | <b>Lentejas con chorizo</b><br><br>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo |            |            | <b>Coliflor al ajoarriero</b><br><br>coliflor, ajo, pimiento, aceite y sal |            |            | <b>Tallarines boloñesa</b><br><br>Tallarines sin gluten, carne pixin de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar                                        |            |            | <b>Arroz caldoso con pollo</b><br><br>Pollo , puerro , cebolla , pimiento rojo , zanahorias , tomate triturado , caldo de pollo , arroz , romero, aceite de oliva |            |            |
|                   |  |  | <b>Huevos cocidos con atún y tomate</b><br><br>Huevos cocidos, atún y tomate frito            |            |            | <b>Lacón con cachelos</b><br><br>Lacón, pimentón, aceite, sal y cachelos   |            |            | <b>Rabas con ensalada de lechuga y brotes de soja</b><br><br>Anillas de calamar, pan rallado sin gluten, maicena, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, brotes de soja, aceite y sal |            |            | <b>Filetes rusos con tomate aliñado</b><br><br>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 -       | 645,1                                                                                                                                                             | 23         | 1º -       |
|                   |  |  | Grasa (Gr)                                                                                    | HdC (Gr)   | 2º 3,4     | Grasa (Gr)                                                                 | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                                                                                                                      | HdC (Gr)   | 2º 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    |

|                                                                                |            |            |                                                                                                                                                          |            |            |                                                                                                                                                       |            |            |                                                                                                                    |            |            |                                                                                                                                             |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>Judías verdes con patata</b><br><br>Judías verdes, patata, aceite y sal     |            |            | <b>Fideua con magro de cerdo y verduras</b><br><br>pimiento, tomate, cebolla, zanahoria, magro de cerdo, fideua sin gluten, aceite y sal                 |            |            | <b>Alubias con verduras</b><br><br>alubias, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal |            |            | <b>Crema de calabacín</b><br><br>calabacín, puerro, patata, aceite y sal                                           |            |            | <b>Arroz con tomate</b><br><br>arroz, aceite, sal y tomate frito                                                                            |            |            |
| <b>Tilapia con limón al horno</b><br><br>tilapia, perejil, aceite, limón y sal |            |            | <b>Colitas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas</b><br><br>colas de bacalao, maicena, aceite y sal. Ensalada: lechuga, aceitunas, aceite y sal |            |            | <b>Tortilla francesa con pavo y calabacín en dados</b><br><br>Huevina, taquitos de pavo, sal y aceite. Guarnición: calabacín, aceite y sal            |            |            | <b>Muslitos de pollo con patatas</b><br><br>Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas |            |            | <b>Albóndigas en su salsa con zanahoria y guisantes</b><br><br>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 -       | 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 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<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

