



DIETA: **SIN HUEVO**

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Espaguetis con salsa de tomate triturado y salchichas Espaguetis, tomate triturado, cebolla, sal, azúcar, aceite y salchichas			Lentejas con verduras Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes			Crema de calabacín patata, sal, aceite, calabacín, puerro.			Sopa de picadillo (sin huevo) Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, faldía, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo			Paella mixta arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba,		
Tilapa con salsa verde tilapia, aceite, sal, guisantes, harina, cebolla.			Cinta de lomo a la plancha y ensalada de lechuga y zanahoria rallada cinta de lomo, sal y aceite. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, sal y aceite			Pollo asado con champiñones pollo, aceite, sal y champiñones			Merluza con salsa de tomate y base de patata merluza, tomate triturado, sal, azúcar y patata			Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y atún 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 -	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 (sin huevo)			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 , jamon cocido, guisantes congelados , maíz congelado o de lata , zanahoria , aceite de oliva			
Filete de pollo con tomate frito			Gallineta al horno con ensalada de lechuga y remolacha			Cocido completo			San Jacobo			
filete de pollo, aceite, sal 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 -	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	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 Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo			Coliflor al ajoarriero coliflor, ajo, pimiento, aceite y sal			Tallarines boloñesa Tallarines, carne pixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar			Arroz caldoso con pollo Pollo , puerro , cebolla , pimiento rojo , zanahorias , tomate triturado , caldo de pollo , arroz , romero, aceite de oliva		
			Salchichas en su jugo longaniza fresca, aceite y sal			Lacón con cachelos Lacón, pimentón, aceite, sal y cachelos			Rabas con ensalada de lechuga y brotes de soja Rabas de calamar, pan rallado, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, brotes de soja, aceite y sal			Filetes rusos con tomate aliñado 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 -	645,1	23	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	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 Judías verdes, patata, aceite y sal			Fideua con magro de cerdo y verduras pimiento, tomate, cebolla, zanahoria, magro de cerdo, fideua, aceite y sal			Alubias con verduras alubias, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal			Crema de calabacín calabacín, puerro, patata, aceite y sal			Arroz con tomate arroz, aceite, sal y tomate frito		
Tilapia con limón al horno tilapia, perejil, aceite, limón y sal			Colitas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas colas de bacalao, harina, aceite y sal. Ensalada: lechuga, aceitunas, aceite y sal			Cinta de lomo y calabacín en dados cinta de lomo sal y aceite. Guarnición: calabacín, aceite y sal			Muslitos de pollo con patatas Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas			Albóndigas en su salsa con zanahoria y guisantes 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 -	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



¡ 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

