



DIETA: SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Espaguetis con salsa de tomate triturado y salchichas Espaguetis, tomate triturado, cebolla, sal, azúcar, aceite y salchichas	Patatas con verduras Patatas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes	Crema de calabacín patata, sal, aceite, calabacín, puerro.	Sopa de picadillo Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo	Paella mixta arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, calamar, almeja...)
Tilapia con salsa verde (sin guisantes) tilapia, aceite, sal, harina, cebolla.	Tortilla con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Huevina, jamón, 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. 658,8 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º - 1,3 2º 1,4 Grasa (Gr) 22,5 HdC (Gr) 58 Día: 3	Kcal. 619,8 Prot. (Gr) 23,8 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 22,3 HdC (Gr) 56,5 Día: 4	Kcal. 551,2 Prot. (Gr) 24,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,1 HdC (Gr) 54,7 Día: 5	Kcal. 568 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 22,3 HdC (Gr) 55,5 Día: 6	Kcal. 725,1 Prot. (Gr) 21,9 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 2º 1,2,3,4,7,13 Grasa (Gr) 26,8 HdC (Gr) 63,8 Día: 7

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

NO LECTIVO	Patatas con chorizo Patatas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	Coliflor al ajorarriero 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
	Huevos cocidos con atún y tomate Huevos cocidos, atún y tomate frito	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. 630,8 Prot. (Gr) 23,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 22 HdC (Gr) 56,8 Día: 18	Kcal. 535,4 Prot. (Gr) 22 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 21,3 HdC (Gr) 54 Día: 19	Kcal. 664,3 Prot. (Gr) 23,2 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,6,13 Grasa (Gr) 23,4 HdC (Gr) 61,5 Día: 20	Kcal. 645,1 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,3 HdC (Gr) 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	Sopa de picadillo Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo	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	Tortilla francesa con pavo y calabacín en dados Huevina, taquitos de pavo, 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 carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y guisantes
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA
Kcal. 586,4 Prot. (Gr) 25,6 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) 22,2 HdC (Gr) 55,2 Día: 24	Kcal. 715,1 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,4 Grasa (Gr) 25,5 HdC (Gr) 63 Día: 25	Kcal. 617,3 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 3 Grasa (Gr) 22,4 HdC (Gr) 56,7 Día: 26	Kcal. 560,4 Prot. (Gr) 24,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,2 HdC (Gr) 55 Día: 27	Kcal. 646,7 Prot. (Gr) 23,6 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23 HdC (Gr) 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	

