



CATERING
COMUNIDADES
SantOlivo
by "La Patria"

DIETA: **BASAL**



COLEGIO
VIRGEN
de la CARIDAD

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
2 DÍAS/SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

ENERO 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	MACARRONES CON CHORIZO	LENTEJAS CON VERDURAS				
			Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo	Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judia verde				
			MERLUZA CON LIMÓN	BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				
			Merluza, aceite, perejil, sal, limón	Boquerones, harina,aceite y sal. Ensalada: Lechuga,zanahoria rallada, aceite y sa				
			FRUTA Y YOGUR		FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
658,8	22,6	1º 1,3		619,5	23,8	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,4		
22,5	58	Día: 8		23,3	60,4	Día: 9		
JUDÍAS VERDES CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO	SOPA COCIDO	ARROZ 3 DELICIAS				
Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar	Zanahoria, calabaza, patata,aceite y sal	Guisantes, ajo, aceite, taquitos de jamón y huevina	Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	Arroz , huevina, jamon cocido, guisantes congelados , maíz congelado o de lata , zanahoria , aceite de oliva				
POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL	TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS	COCIDO COMPLETO	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE				
Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral	Tilapia, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal	Carne de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal				
FRUTA			FRUTA Y YOGUR		FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
597,6	24	1º -	588	24,2	1º 3	708	22,5	1º 1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4
22,3	56,7	Día: 12	22,8	57,1	Día: 14	25,1	63,4	Día: 15
22,1	59	Día: 16						
PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CON CHORIZO	PASTA INTEGRAL NAPOLITANA	SOPA DE ESTRELLAS	PAELLA MIXTA				
Patata, acelga, zanahoria. puerro, aceite y sal.	Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judia verde, chorizo	Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal	Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas	arroz, zanahoria, pimientto rojo, pimientto verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, calamar, almeja...)				
DORADA AL HORNO CON PATATA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN	FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN				
Dorada, aceite, sal y patata	Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal	Colas de bacalao, aceite, sal y harina. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín	Jamón de york y queso. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal				
FRUTA			FRUTA Y YOGUR		FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
582,4	23,9	1º -	651,3	22,3	1º 1,3	636,8	23,4	1º 1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
22,6	56,5	Día: 19	22	57,7	Día: 21	22,7	57,5	Día: 22
23,9	64,4	Día: 23						
MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	SOPA DE PESCADO Y MARISCO	CREMA DE CALABACÍN (ECO)	SOPA COCIDO				
Macarrones integrales, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar	Judias blancas, cebolla, zanahoria, calabacin, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal	merluza, rape, calamar,gambas, zanahoria, pimientto, cebolla, aceite y fideos	Calabacin bio, patata, aceite y sal	Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				
HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL	MUSLITOS DE POLLO CON PATATA	COCIDO COMPLETO				
Halibut, aceite, sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	Huevina, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal	carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral	Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo				
FRUTA			FRUTA Y YOGUR		FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
684,2	23	1º 1,3	628,4	24,7	1º 1,2,3,4,13	560,4	24,2	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
22,3	57,8	Día: 26	25,1	56	Día: 28	22,2	55	Día: 29
22,4	56,7	Día: 27	25,1	63,4	Día: 30			

** 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