



GOBIERNO DE COLOMBIA
SantOlive
by "La Patria"



COLEGIO
 VIRGEN de la CARIDAD

ENERO 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

DIETA: **SIN GLUTEN**

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

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
NO LECTIVO			FESTIVO			NO LECTIVO			MACARRONES CON CHORIZO			LENTEJAS CON VERDURAS		
									Macarrones sin gluten, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo			Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde		
									MERLUZA CON LIMÓN			BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA		
									Merluza, aceite, perejil, sal, limón			Boquerones, harina de maíz,aceite y sal. Ensalada: Lechuga,zanahoria rallada, aceite de oliva		
									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 -	619,5	23,8	1º -	619,5	23,8	1º -	619,5	23,8	1º -	619,5	23,8	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4
22,5	58	Día: 8	23,3	60,4	Día: 9	23,3	60,4	Día: 9	23,3	60,4	Día: 9	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			Água, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten			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 de maíz, 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			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:
597,6	24	1º -	610,3	23,2	1º -	588	24,2	1º 3	708	22,5	1º -	672,4	22,4	1º 3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4
22,3	56,7	Día: 12	24,1	57,1	Día: 13	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, judía verde, chorizo			Pasta integral sin gluten, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal			Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas sin gluten			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 de maíz. 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			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:
582,4	23,9	1º -	630,8	23,9	1º -	651,3	22,3	1º -	636,8	23,4	1º -	675,1	23	1º 2,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4,7
22,6	56,5	Día: 19	22	56,8	Día: 20	22	57,7	Día: 21	22,7	57,5	Día: 22	23,9	64,4	Día: 23
MACARRONES INTEGRALES BOLONESA			JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS			SOPA DE PESCADO Y MARISCO			CREMA DE CALABACÍN (ECO)			SOPA COCIDO		
Macarrones integrales sin gluten, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar			Judías blancas, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimientto rojo y verde, aceite y sal			merluza, rape, calamar,gambas, zanahoria, pimientto, cebolla, aceite y fideos sin gluten			Calabacín bio, patata, aceite y sal			Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten		
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			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:
684,2	23	1º -	617,3	23,7	1º -	628,4	24,7	1º 2,4,13	560,4	24,2	1º -	708	22,5	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
22,3	57,8	Día: 26	22,4	56,7	Día: 27	25,1	56	Día: 28	22,2	55	Día: 29	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



¡ 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

