



COLEGIOS
COMUNITARIOS
SantOlive
by "La Patria"



COLEGIO
 **VIRGEN
de la CARIDAD**

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

ENERO 2026

Rocio Fernández Barredo
Col. 2462



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																											
NO LECTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO				MACARRONES CON CHORIZO				PATATAS CON VERDURAS																											
												Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo				Patatas, zanahoria, cebolla, judía 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 sal																											
												FRUTA Y YOGUR				FRUTA																											
Kcal.		Prot. (Gr)		ALÉRGENOS:		Kcal.		Prot. (Gr)		ALÉRGENOS:		Kcal.		Prot. (Gr)		ALÉRGENOS:																											
658.8		22.6		1º 1,3		619.5		23.8		1º -		23.3		60.4		2º 1,4																											
Grasa (Gr)		HdC (Gr)		2º 4		Grasa (Gr)		HdC (Gr)		2º 1,4		Grasa (Gr)		HdC (Gr)		2º 1,4																											
22.5		58		Día: 8		22.5		58		Día: 8		23.3		60.4		Día: 9																											
JUDÍAS VERDES CON TOMATE				CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA				BRÓCOLI REHOGADO				SOPA DE FIDEOS				ARROZ 3 DELICIAS (SIN GUISANTES)																											
Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Zanahoria, calabaza, patata,aceite y sal				Brócoli, aceite y sal				Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.				Arroz , huevina, jamon cocido , maiz 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 (SIN GARBANZOS)				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				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:																					
597.6		24		1º -		610.3		23.2		1º -		588		24.2		1º -		708		22.5		1º 1,3																					
Grasa (Gr)		HdC (Gr)		2º -		Grasa (Gr)		HdC (Gr)		2º 1,4		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																					
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59				Día: 16			
22.3				56.7				24.1				57.1				22.8				57.1				25.1				63.4				22.1				59							

** 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: SULFÍTO / 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 !

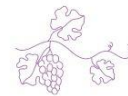


• CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO

• 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