



GOBIERNO DE
CÓRDOBA
SantOlivo
by "La Patria"

DIETA: **TRITURADOS**



COLEGIO
VIRGEN
de la CARIDAD

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

ENERO 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN FRUTA Día: 5	FIESTA	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA PLANCHAS FRUTA Día: 7	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 8	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 9
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 12	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 13	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 14	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 15	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 16
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 19	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 20	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 21	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 22	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 23
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 26	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 27	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 28	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 29	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 30

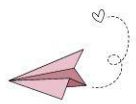
CAMPAMENTO

** 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.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 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

