



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
ABRIL			ABRIL			ABRIL			ABRIL			FESTIVO		
Tallarines integ a la carbonara Tallarines integrales, cebolla, nata, jamón york, bacon, leche, sal y aceite			Guisantes con ajito Guisantes, ajo, aceite y sal			Crema de calabaza y zanahoria (ECO) Patata, zanahoria bio, calabaza, aceite y sal			Patatas a la marinera Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, merluza, gambas, pota y almejas			Arroz con pollo y verduras Arroz, ajo, cebolla, tomate, judías verdes, pimiento rojo y verde, laurel, zanahoria, guisantes y pollo		
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Merluza, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal			Lacón con cachelos Lacón, sal, aceite, pimentón y patatas			Pollo asado con champiñones Pollo, ajo, champiñones, aceite y sal			Tortilla de calabacín con tomate aliñado Huevina, calabacín, aceite, sal y tomate			Croquetas y empanadillas con ensalada de espinacas y atún Croquetas de pollo y empanadillas de atún comerciales. Ensalada: Espinacas, 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:
656	23.3	1° 1,3,7	563.7	22.2	1° -	598.2	23.6	1° -	615.5	22.5	1° 2,4,13	683.3	22.6	1° -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,3,4,7,13
24.5	59.5	Día: 4	21.9	54.1	Día: 6	22.1	54.7	Día: 6	23.2	56	Día: 7	24.7	61.5	Día: 8
Macarrones integ con chorizo Macarrones integrales, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo			Garbanzos con verduras Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal			Sopa de picadillo Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo			Lentejas con verduras Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde			Crema de verduras Patata, zanahoria, judía verde, acelga, puerro y sal		
Dorada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Dorada, oerejil, ajo, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal			Pollo en salsa de tomate Pollo, salsa de tomate natural, aceite, sal y azúcar			Chuletas de aguja con calabacín en dados Chuletas de aguja, aceite, sal y clabacín			Tortilla de patata con ensalada de tomate y atún Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: Tomate, atún, aceite y sal			Tilapia rebozada con arroz al ajillo Tilapia, huevina, harina, sal, aceite y arroz integral		
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:
652.5	23.2	1° 1,3	624.8	24	1° -	636.8	23.4	1° 1,3	626.8	23.8	1° -	610.3	23.2	1° -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,3,4
24.2	59.5	Día: 11	22.5	56.3	Día: 12	22.7	56.7	Día: 13	22.3	57	Día: 14	23.6	55.3	Día: 15
Ensalada de arroz Arroz, maíz, zanahoria, atún y aceitunas			Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.			Judías verdes con jamón Judías verdes, ajo, jamón, aceite y sal			Judías blancas con patatas Judías blancas, cebolla, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, aceite y sal			Fideua mixta Fideua, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamart, pollo, aceite y sal		
Merluza empanada con pisto de verduras Merluza, huevina, pan rallado, aceite y sal. Pisto: Pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, tomate, aceite, sal y azúcar			Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo			Tilapia al horno con patata Tilapia, perejil, ajo, aceite, sal y patata			Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel y cebolla. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal			Tortilla de jamón con tomate aliñado Huevina, taquitos de jamón, aceite, sal y tomate		
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:
681.1	23	1° 4	708	23.4	1° 1,3	617.1	23.3	1° -	640	24	1° -	668.8	22.6	1° 1,2,3,4,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3
24.5	61.9	Día: 18	25.1	63.4	Día: 19	22.4	55.1	Día: 20	23.3	57	Día: 21	23.5	58.1	Día: 22
Crema de calabacín Patata, sal, aceite y calabacín			Lentejas con verduras y pollo Lentejas, pollo, zanahoria, tomate, cebolla, patata, judía verde, aceite y sal			Sopa de estremitas Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estremitas			Pasta integral napolitana Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal			Brócoli gratinado Brócoli, queso rallado, aceite y sal		
Cinta de lomo fresca con arroz integral al ajillo Cinta de lomo, aceite, sal y arroz integral			Huevos revueltos con champiñones Huevina, champiñones, aceite, sal y perejil			Pavo en salsa de zanahoria y guisantes Pavo, ajo, cebolla, tomate, pimentón, laurel, zanahoria, guisantes, aceite y sal			Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Salmón, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal			Albóndigas en salsa con patatas Carne mixta de cerdo y ternera, ajo, cebolla, tomate, patata, pimentón, laurel, 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:
607.5	23.6	1° -	619.8	23.8	1° -	633.4	23.2	1° 1,3	651.8	23.2	1° 1,3	590	22.7	1° 7
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -
22.3	55.3	Día: 25	22.3	56.2	Día: 26	22.5	56	Día: 27	24.2	59.3	Día: 28	22.2	55.8	Día: 29

** 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

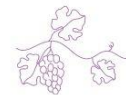


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



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