



DIETA: **SIN LACTOSA** EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
2 DIAS/SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

| LUNES   |            |            | MARTES   |            |            | MIÉRCOLES   |            |            | JUEVES  |            |            | VIERNES  |            |               |
|---|------------|------------|--|------------|------------|---|------------|------------|---|------------|------------|--|------------|---------------|
| ABRIL   |            |            | ABRIL  |            |            | ABRIL   |            |            | ABRIL   |            |            | FESTIVO  |            |               |
| <b>Tallarines integ a la carbonara</b><br>Tallarines integrales, cebolla, nata sin lactosa, jamón york, bacon, leche sin lactosa, sal y aceite                              |            |            | <b>Guisantes con ajito</b><br>Guisantes, ajo, aceite y sal   |            |            | <b>Crema de calabaza y zanahoria (ECO)</b><br>Patata, zanahoria bio, calabaza, aceite y sal                                       |            |            | <b>Patatas a la marinera</b><br>Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, merluza, gambas, pota y almejas   |            |            | <b>Arroz con pollo y verduras</b><br>Arroz, ajo, cebolla, tomate, judías verdes, pimiento rojo y verde, laurel, zanahoria, guisantes y pollo |            |               |
| <b>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b><br>Merluza, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal                        |            |            | <b>Lacón con cachelos</b><br>Lacón, sal, aceite, pimentón y patatas  |            |            | <b>Pollo asado con champiñones</b><br>Pollo, ajo, champiñones, aceite y sal   |            |            | <b>Tortilla de calabacín con tomate aliñado</b><br>Huevina, calabacín, aceite, sal y tomate   |            |            | <b>Nuggets de pollo con ensalada de espinacas y atún</b><br>Nuggets de pollo comerciales. Ensalada: Espinacas, atún, aceite y sal            |            |               |
| FRUTA   |            |            | FRUTA  |            |            | FRUTA   |            |            | FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA   |            |            | 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     | 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° -          |
| 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        |
| <b>Macarrones integ con chorizo</b><br>Macarrones integrales, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo   |            |            | <b>Garbanzos con verduras</b><br>Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal  |            |            | <b>Sopa de picadillo</b><br>Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, faldita, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo     |            |            | <b>Lentejas con verduras</b><br>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde   |            |            | <b>Crema de verduras</b><br>Patata, zanahoria, judía verde, acelga, puerro y sal   |            |               |
| <b>Dorada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b><br>Dorada, orejillo, ajo, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal               |            |            | <b>Pollo en salsa de tomate</b><br>Pollo, salsa de tomate natural, aceite, sal y azúcar  |            |            | <b>Chuletas de aguja con calabacín en dados</b><br>Chuletas de aguja, aceite, sal y calabacín                                     |            |            | <b>Tortilla de patata con ensalada de tomate y atún</b><br>Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: Tomate, atún, aceite y sal                              |            |            | <b>Tilapia rebozada con arroz al ajillo</b><br>Tilapia, huevina, harina, sal, aceite y arroz integral  |            |               |
| FRUTA   |            |            | FRUTA  |            |            | FRUTA   |            |            | FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA   |            |            | 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       |
| <b>Ensalada de arroz</b><br>Arroz, maíz, zanahoria, atún y aceitunas  |            |            | <b>Sopa de cocido</b><br>Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos. |            |            | <b>Judías verdes con jamón</b><br>Judías verdes, ajo, jamón, aceite y sal   |            |            | <b>Judías blancas con patatas</b><br>Judías blancas, cebolla, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, aceite y sal   |            |            | <b>Fideua mixta</b><br>Fideua, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal                          |            |               |
| <b>Merluza empanada con pisto de verduras</b><br>Merluza, huevina, pan rallado, aceite y sal. Pisto: Pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, tomate, aceite, sal y azúcar |            |            | <b>Cocido completo</b><br>Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo                                    |            |            | <b>Tilapia al horno con patata</b><br>Tilapia, perejil, ajo, aceite, sal y patata   |            |            | <b>Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate</b><br>Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel y cebolla. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal       |            |            | <b>Tortilla de jamón con tomate aliñado</b><br>Huevina, taquitos de jamón, aceite, sal y tomate  |            |               |
| FRUTA   |            |            | FRUTA  |            |            | FRUTA   |            |            | FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA   |            |            | 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° -       | 688,8  | 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       |
| <b>Crema de calabacín</b><br>Patata, sal, aceite y calabacín  |            |            | <b>Lentejas con verduras y pollo</b><br>Lentejas, pollo, zanahoria, tomate, cebolla, patata, judía verde, aceite y sal                     |            |            | <b>Sopa de estrellitas</b><br>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, faldita, pollo, gallina, pasta de estrellitas              |            |            | <b>Pasta integral napolitana</b><br>Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal   |            |            | <b>Brócoli gratinado con queso sin lactosa</b><br>Brócoli, queso rallado sin lactosa, aceite y sal   |            |               |
| <b>Cinta de lomo fresca con arroz integral al ajillo</b><br>Cinta de lomo, aceite, sal y arroz integral   |            |            | <b>Huevos revueltos con champiñones</b><br>Huevina, champiñones, aceite, sal y perejil   |            |            | <b>Pavo en salsa de zanahoria y guisantes</b><br>Pavo, ajo, cebolla, tomate, pimentón, laurel, zanahoria, guisantes, aceite y sal |            |            | <b>Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b><br>Salmón, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal |            |            | <b>Albóndigas en salsa con patatas</b><br>Carne mixta de cerdo y ternera, ajo, cebolla, tomate, patata, pimentón, laurel, aceite y sal       |            |               |
| FRUTA   |            |            | FRUTA  |            |            | FRUTA   |            |            | FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA   |            |            | 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° -          |
| 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 freír 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<br><br>(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