



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
ABRIL			ABRIL			ABRIL			ABRIL			FESTIVO		
Tallarines integ a la carbonara <small>Tallarines integrales, cebolla, nata, jamón york, bacon, leche, sal y aceite</small>			Brócoli con ajito <small>Brócoli, ajo, aceite y sal</small>			Crema de calabaza y zanahoria (ECO) <small>Patata, zanahoria bio, calabaza, aceite y sal</small>			Patatas a la marinera <small>Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, merluza, gambas, pota y almejas</small>			Arroz con pollo y verduras <small>Arroz, ajo, cebolla, tomate, judías verdes, pimiento rojo y verde, laurel, zanahoria y pollo</small>		
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Merluza, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Lacón con cachelos <small>Lacón, sal, aceite, pimentón y patatas</small>			Pollo asado con champiñones <small>Pollo, ajo, champiñones, aceite y sal</small>			Tortilla de calabacín con tomate aliñado <small>Huevina, calabacín, aceite, sal y tomate</small>			Croquetas y empanadillas con ensalada de espinacas y atún <small>Croquetas de pollo y empanadillas de atún comerciales. Ensalada: Espinacas, atún, aceite y sal</small>		
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:
666	23,3	1º 1,3,7	563,7	22,2	1º -	598,2	23,6	1º -	615,5	22,5	1º 2,4,13	683,3	22,6	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 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 <small>Macarrones integrales, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo</small>			Patatas con verduras <small>Patatas, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal</small>			Sopa de picadillo <small>Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, faldá, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo</small>			Coliflor con ajo y pimentón <small>Coliflor, ajo, pimentón, aceite y sal</small>			Crema de verduras <small>Patata, zanahoria, acelga, puerro y sal</small>		
Dorada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Dorada, oerajil, ajo, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Pollo en salsa de tomate <small>Pollo, salsa de tomate natural, aceite, sal y azúcar</small>			Chuletas de aguja con calabacín en dados <small>Chuletas de aguja, aceite, sal y clabacín</small>			Tortilla de patata con ensalada de tomate y atún <small>Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: Tomate, atún, aceite y sal</small>			Tilapia rebozada con arroz al ajillo <small>Tilapia, huevina, harina, sal, aceite y arroz integral</small>		
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	1º 1,3	624,8	24	1º -	636,8	23,4	1º 1,3	626,8	23,8	1º -	610,3	23,2	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 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 <small>Arroz, maíz, zanahoria, atún y aceitunas</small>			Sopa de fideos <small>Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.</small>			Crema de calabacín <small>Patata, sal, aceite y calabacín</small>			Patatas con verduras <small>Patatas, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal</small>			Fideua mixta <small>Fideua, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal</small>		
Merluza empanada con pisto de verduras <small>Merluza, huevina, pan rallado, aceite y sal. Pisto: Pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, tomate, aceite, sal y azúcar</small>			Cocido completo (sin garbanzos) <small>Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo</small>			Tilapia al horno con patata <small>Tilapia, perejil, ajo, aceite, sal y patata</small>			Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate <small>Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel y cebolla. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal</small>			Tortilla de jamón con tomate aliñado <small>Huevina, taquitos de jamón, aceite, sal y tomate</small>		
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	1º 4	708	23,4	1º 1,3	617,1	23,3	1º -	640	24	1º -	668,8	22,6	1º 1,2,3,4,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 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 <small>Patata, sal, aceite y calabacín</small>			Arroz con verduras y pollo <small>Arroz, pollo, zanahoria, tomate, cebolla, patata, judía verde, aceite y sal</small>			Sopa de estrellitas <small>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, faldá, pollo, gallina, pasta de estrellitas</small>			Pasta integral napolitana <small>Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal</small>			Brócoli gratinado <small>Brócoli, queso rallado, aceite y sal</small>		
Cinta de lomo fresca con arroz integral al ajillo <small>Cinta de lomo, aceite, sal y arroz integral</small>			Huevos revueltos con champiñones <small>Huevina, champiñones, aceite, sal y perejil</small>			Pavo en salsa de zanahoria <small>Pavo, ajo, cebolla, tomate, pimentón, laurel, zanahoria, aceite y sal</small>			Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Salmón, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Albóndigas en salsa con patatas <small>Carne mixta de cerdo y ternera, ajo, cebolla, tomate, patata, pimentón, laurel, aceite y sal</small>		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA Y YOGUR		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
607,5	23,6	1º -	619,8	23,8	1º -	633,4	23,2	1º 1,3	651,8	23,2	1º 1,3	590	22,7	1º 7
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
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
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