



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>Guisantes con jamón</b> Guisantes, ajo, jamón, aceite y sal				<b>Ensalada campera</b> Patata, pimiento rojo y verde, tomate y atún				<b>Crema de calabaza y zanahoria (ECO)</b> Patata, zanahoria ECO, calabaza, aceite y sal				<b>FESTIVO</b>				<b>Arroz 3 delicias</b> Arroz, huevo, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva			
<b>Lacón con cachelos</b> Lacón, aceite, sal, pimentón y patata				<b>Tilapia con pisto de verduras</b> Tilapia, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				<b>Pollo con champiñones y quinoa al ajillo</b> Pollo, champiñones, quinoa, ajo, cebolla, romero, aceite y sal								<b>Calamares y empanadillas con tomate aliñado</b> Calamares y empanadillas comerciales. Tomate, aceite y sal			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:					FRUTA			ALÉRGENOS:
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
563.7	22.2	1° -		623.1	24.5	1° 4		595.3	23.7	1° -		681.1	23	1° 3					
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,3,4,13					
21.9	54.1	Día: 1		24	57.7	Día: 2		23	57.7	Día: 3		24.5	61.9	Día: 5					
<b>Ensalada de pasta integral</b> Pasta integral, tomate, huevo, atún, aceitunas, maíz, zanahoria, aceite y sal				<b>Judías verdes con patata</b> Judías verdes, patata, aceite y sal				<b>Lentejas con arroz</b> Lentejas, zanahoria, cebolla, tomate, judías verdes, arroz, aceite y sal				<b>Puré de verduras</b> Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.				<b>Sopa de cocido</b> Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.			
<b>Merluza con tomate</b> Merluza, tomate triturado, azúcar sal y aceite				<b>Albóndigas con verduras y guisantes</b> Carne picada mixta (cerdo y ternera), ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes, aceite y sal				<b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas</b> Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite				<b>Muslitos de pollo con patatas</b> Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla, patatas, aceite y sal				<b>Cocido completo</b> Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
635	24.5	1° 1,3,4		576.3	24	1° -		641.4	23	1° -		585	24.1	1° -					
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,4		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -					
23.7	66.1	Día: 8		22.3	60.1	Día: 9		22.7	55.8	Día: 10		22.7	56.5	Día: 11					
<b>Macarrones al pesto</b> Macarrones, albahaca, ajo, sal, queso Parmesano, aceite				<b>Salpicón de alubias</b> Alubias, pimiento rojo/verde, tomate, maíz y aceitunas				<b>Arroz integral con tomate</b> Arroz integral, sal, aceite y salsa de tomate frito casero				<b>Sopa de pescado</b> Merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal y fideos				<b>Patatas con carne</b> Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, ragout de ternera, aceite y sal			
<b>Cinta de lomo con pisto de verduras</b> Cinta de lomo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				<b>Tortilla de patata con salsa de tomate</b> Huevina, patata, aceite, sal y salsa de tomate casera				<b>Pizza</b> Pizzas de jamón york y queso				<b>Pollo con patatas</b> Pollo, patatas, ajo, aceite y sal				<b>Dorada con ensalada de lechuga y atún</b> Dorada, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	HELADO			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
662.8	22.6	1° 1,3,7		624.8	24	1° -		679.4	21.3	1° -		621.3	24.9	1° 1,2,3,4,13					
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,7		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -					
22.8	57.7	Día: 15		22.5	56.3	Día: 16		24	63.4	Día: 17		25	54.7	Día: 18					
<b>Espaguetis a la boloñesa</b> Espaguetis, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				<b>Garbanzos rehogados con verduras</b> Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal				<b>Crema de calabacín</b> Calabacín, patata, aceite y sal				<b>Arroz con pollo</b> Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal				<b>Sopa de estrellas</b> Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas			
<b>Merluza al limón</b> Merluza, aceite, perejil, sal, limón				<b>Tortilla francesa con queso y tomate aliñado</b> Huevina, queso, tomate, aceite y sal				<b>Magro guisado con patatas</b> Magro de cerdo, patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, aceite y sal				<b>Tilapia con ensalada de espinacas y taquitos de pavo</b> Tilapia, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Espinacas, taquitos de pavo, aceite y sal				<b>Villarroy con ensalada de lechuga y aceitunas</b> Pollo, bechamel, harina, pan rallado y huevina. Ensalada: Lechuga y aceitunas			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
673.8	22.8	1° 1,3		620.4	24	1° -		591	24.3	1° -		656.3	23.3	1° -					
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,7		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4					
22.9	58	Día: 22		22.4	55.9	Día: 23		22.8	56.2	Día: 24		23.1	59.5	Día: 25					

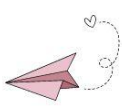
\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* 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

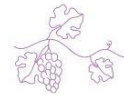


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



## 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  (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