



DIETA: **SIN GLUTEN**

"EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN SIN GLUTEN Y AGUA."

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, huevina, jamon cocido, guisantes congelados, maiz 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>Nuggets de pollo con tomate aliñado</b> Nuggets de pollo comerciales. Tomate, aceite y sal		
FRUTA Kcal. 563,7 Prot. (Gr) 22,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 21,9 54,1 Dia: <b>1</b>			FRUTA Kcal. 623,1 Prot. (Gr) 24,5 ALÉRGENOS: 1º 4 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 24 57,7 Dia: <b>2</b>			FRUTA Kcal. 595,3 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 23 57,7 Dia: <b>3</b>						FRUTA Kcal. 681,1 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º 3 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 24,5 61,9 Dia: <b>5</b>		
<b>Ensalada de pasta sin gluten</b> Pasta sin gluten, 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 sin gluten		
<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 Kcal. 635 Prot. (Gr) 24,5 ALÉRGENOS: 1º 3,4 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,7 66,1 Dia: <b>8</b>			FRUTA Kcal. 576,3 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,3 60,1 Dia: <b>9</b>			FRUTA Kcal. 641,4 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,7 55,8 Dia: <b>10</b>			FRUTA Y YOGUR Kcal. 585 Prot. (Gr) 24,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,7 56,5 Dia: <b>11</b>			FRUTA Kcal. 708 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 25,1 63,4 Dia: <b>12</b>		
<b>Macarrones sin gluten al pesto</b> Macarrones sin gluten, 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 sin gluten			<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 sin gluten</b> Pizzas de jamón york y queso sin gluten			<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 Kcal. 662,8 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 7 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,8 57,7 Dia: <b>15</b>			FRUTA Kcal. 624,8 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,5 56,3 Dia: <b>16</b>			HELADO Kcal. 679,4 Prot. (Gr) 21,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 7 Grasa (Gr) HdC (Gr) 24 63,4 Dia: <b>17</b>			FRUTA Y YOGUR Kcal. 621,3 Prot. (Gr) 24,9 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 25 54,7 Dia: <b>18</b>			FRUTA Kcal. 638,7 Prot. (Gr) 24,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 26,2 57,6 Dia: <b>19</b>		
<b>Espaguetis sin gluten a la boloñesa</b> Espaguetis sin gluten, 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, faldá, pollo, gallina, pasta de estrellas sin gluten		
<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, maicena, pan rallado sin gluten y huevina. Ensalada: Lechuga y aceitunas		
FRUTA Kcal. 673,8 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,9 58 Dia: <b>22</b>			FRUTA Kcal. 620,4 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,7 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,4 55,9 Dia: <b>23</b>			FRUTA Kcal. 591 Prot. (Gr) 24,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,8 56,2 Dia: <b>24</b>			FRUTA Y YOGUR Kcal. 656,3 Prot. (Gr) 23,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,1 59,5 Dia: <b>25</b>			FRUTA Kcal. 692,2 Prot. (Gr) 22,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,7 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,2 59,7 Dia: <b>26</b>		

\*\* 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: SESAMO / 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