



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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Guisantes con jamón Guisantes, ajo, jamón, aceite y sal				Ensalada campera Patata, pimiento rojo y verde, tomate y atún				Crema de calabaza y zanahoria (ECO) Patata, zanahoria ECO, calabaza, aceite y sal				FESTIVO				Arroz 3 delicias (sin huevo) Arroz, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva			
Lacón con cachelos Lacón, aceite, sal, pimentón y patata				Tilapia con pisto de verduras Tilapia, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				Pollo con champiñones y quinoa al ajillo Pollo, champiñones, quinoa, ajo, cebolla, romero, aceite y sal								Calamares y empanadillas con tomate aliñado Calamares y empanadillas comerciales. Tomate, aceite y sal			
FRUTA				FRUTA				FRUTA								FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
563,7	22,2	1º	-	623,1	24,5	1º	4	595,3	23,7	1º	-	681,1	23	1º	-	681,1	23	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,2,3,4,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	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		24,5	61,9	Día: 5	
Ensalada de pasta integral (sin huevo) Pasta integral, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria, aceite y sal				Judías verdes con patata Judías verdes, patata, aceite y sal				Lentejas con arroz Lentejas, zanahoria, cebolla, tomate, judías verdes, arroz, aceite y sal				Puré de verduras Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.				Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.			
Merluza con tomate Merluza, tomate triturado, azúcar sal y aceite				Albóndigas con verduras y guisantes Carne picada mixta (cerdo y ternera), ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes, aceite y sal				Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Tilapia, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite				Muslitos de pollo con patatas Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla, patatas, aceite y sal				Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo			
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:	
635	24,5	1º	1,4	576,3	24	1º	-	641,4	23	1º	-	585	24,1	1º	-	708	23,4	1º	1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-
23,7	66,1	Día: 8		22,3	60,1	Día: 9		22,7	55,8	Día: 10		22,7	56,5	Día: 11		25,1	63,4	Día: 12	
Macarrones al pesto Macarrones, albahaca, ajo, sal, queso Parmesano, aceite				Salpicón de alubias Alubias, pimiento rojo/verde, tomate, maíz y aceitunas				Arroz integral con tomate Arroz integral, sal, aceite y salsa de tomate frito casero				Sopa de pescado Merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal y fideos				Patatas con carne Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, ragout de ternera, aceite y sal			
Cinta de lomo con pisto de verduras Cinta de lomo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				Salchichas frescas con salsa de tomate Salchichas frescas y salsa de tomate casera				Pizza Pizzas de jamón york y queso				Pollo con patatas Pollo, patatas, ajo, aceite y sal				Dorada con ensalada de lechuga y atún Dorada, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal			
FRUTA				FRUTA				HELADO				FRUTA Y YOGUR				FRUTA			
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
662,8	22,6	1º	1,3,7	624,8	24	1º	-	679,4	21,3	1º	-	621,3	24,9	1º	1,2,3,4,1	638,7	24,9	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4
22,8	57,7	Día: 15		22,5	56,3	Día: 16		24	63,4	Día: 17		25	54,7	Día: 18		26,2	57,6	Día: 19	
Espaguetis a la boloñesa Espaguetis, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Garbanzos rehogados con verduras Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal				Crema de calabacín Calabacín, patata, aceite y sal				Arroz con pollo Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal				Sopa de estrellas Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas			
Merluza al limón Merluza, aceite, perejil, sal, limón				Filete ruso y tomate aliñado Carne picada mixta, ajo, perejil, tomate, aceite y sal				Magro guisado con patatas Magro de cerdo, patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, aceite y sal				Tilapia con ensalada de espinacas y taquitos de pavo Tilapia, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Espinacas, taquitos de pavo, aceite y sal				Villarroy con ensalada de lechuga y aceitunas Pollo, bechamel, harina, pan rallado y huevo. Ensalada: Lechuga y aceitunas			
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:	
673,8	22,8	1º	1,3	620,4	24	1º	-	591	24,3	1º	-	656,3	23,3	1º	-	692,2	22,3	1º	1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	1,3,7
22,9	58	Día: 22		22,4	55,9	Día: 23		22,8	56,2	Día: 24		23,1	59,5	Día: 25		23,2	59,7	Día: 26	

** 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



NO PROHIBIR EL CONSUMO



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL Y EVITAR LA IMPROVISACIÓN PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HÁBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

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

