OCTUBRE 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462
Colegio Profesional de Técnicos Superiores Sanitarios

DIETA: BASAL

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
LOS MARTES Y JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	**Sopa maravilla** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta maravilla **Garbanzos con patatas y judías verdes** Garbanzos, huesos, patata, judías verdes, aceite y sal PLANT BASED PROTEIN FRUTA Kcal. 641,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 57,5 · Día: 1	**Espirales integrales a la boloñesa** Espaguetis integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar **Merluza a la plancha con ajo y perejil** Merluza, ajo, perejil, sal y aceite FRUTA Kcal. 673,8 · Prot. (Gr) 22,8 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 4 · Grasa (Gr) 22,9 · HdC (Gr) 58 · Día: 2
Arroz con tomate Arroz , aceite, sal, y salsa de tomate casera **Estofado de cerdo con verduras** Magro de cerdo, pimiento rojo y verde,cebolla, tomate, pimentón dulce, zanahoria, aceite y sal FRUTA Kcal. 672 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 23,2 · HdC (Gr) 61 · Día: 5	**Guisantes salteados** Guisantes, ajo, aceite y sal **Tortilla de patata con ensalada de tomate y atún** Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Ensalada: tomate, atún, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 3,4 · Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 6	**Crema de calabacín ECO** Patata, calabacín ECO, sal, aceite **Ventresca al horno con patata** Ventresca, patata, sal y aceite FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 535,4 · Prot. (Gr) 22,2 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 21,6 · HdC (Gr) 54 · Día: 7	**Sopa de estrellitas** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas **Garbanzos rehogados con tomate y cebolla** Garbanzos, cebolla, salsa de tomate natural, sal, azúcar y aceite PLANT BASED PROTEIN FRUTA Kcal. 639,1 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 57,4 · Día: 8	**Patatas guisadas con calamares** Patatas, pimiento rojo y verde,cebolla, zanahoria, tomate, pimentón dulce, calamares, aceite y sal **Jamoncitos al horno con ensalada** Jamoncitos de pollo, ajo, orégano, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal FRUTA Kcal. 659,7 · Prot. (Gr) 24,6 · ALÉRGENOS: 1º 13 · 2º - · Grasa (Gr) 25,9 · HdC (Gr) 57,6 · Día: 9
FESTIVO	**Lentejas con verduas** Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes. **Croquetas de boletus con tomate aliñado** Croquetas de boletus comerciales. Ensalada: Tomate, orégano, sal y aceite PLANT BASED PROTEIN FRUTA Kcal. 651,7 · Prot. (Gr) 23,8 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 1,2,3,4,6,7,9,10,13 · Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 56,2 · Día: 13	**Brócoli rehogado** Brócoli, ajo, aceite y sal **Pollo al horno con patatas panadera** Pollo, patatas, ajo, orégano, aceite y sal FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 557 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,2 · HdC (Gr) 55,8 · Día: 14	**Fabada** Judías blnacas, cebolla, zanahoria, ajo, pimiento rojo y verde, laurel, chorizo, morcilla, jamón y huesos de espinazo y frescos **Tilapia al horno con ensalada** Tilapia, perejil, sal y aceite. Ensalada : lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 711,2 · Prot. (Gr) 24 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 25,2 · HdC (Gr) 63,5 · Día: 15	**Arroz integral con pollo** Pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo,zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal **Tortilla de atún con ensalada** Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite FRUTA Kcal. 668,8 · Prot. (Gr) 22,3 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 3,4 · Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 64 · Día: 16
Guiso de coliflor, patata y zanahoria Coliflor, patata, zanahoria,ajo, cebolla, tomate, pimentón dulce, aceite y sal **Bacalao con tomate** Bacalao, tomate triturado, azúcar sal y aceite FRUTA Kcal. 536,7 · Prot. (Gr) 22,5 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 21,6 · HdC (Gr) 54,1 · Día: 19	**Espirales integrales con tomate y atún** Espirales integrales, atún, salsa de tomate natural, sal, azúcar y aceite **Tortilla francesa con jamón y ensalada** Huevina, jamón, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, brotes de soja, sal y aceite FRUTA Kcal. 618,8 · Prot. (Gr) 22,5 · ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 · 2º 3,6 · Grasa (Gr) 22,7 · HdC (Gr) 57,8 · Día: 20	**Crema de zanahoria y calabaza ECO** Patata, zanahoria ECO, calabaza , sal, aceite **Pollo con champiñones** Pollo, champiñones, orégano, aceite y sal FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 540 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,1 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 21	**Sopa de cocido** Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos. **Cocido completo** Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo FRUTA Kcal. 708 · Prot. (Gr) 23,4 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 25,1 · HdC (Gr) 63,4 · Día: 22	**Arroz a la napolitana** Arroz, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal **Albóndigas en salsa de zanahoria y guisantes** Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes FRUTA Kcal. 672 · Prot. (Gr) 22,6 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 61,2 · Día: 23
Macarrones integrales con verduras Macarrones integrales, pimiento rojo/verde, cebolla, zanahoria, aceite y sal **Merluza al horno con ensalada** Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 638,4 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 4 · Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 58,3 · Día: 26	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos **Pavo con verduras** Fiambre de pavo, judías verdes, zanahoria, cebolla y berenjena FRUTA Kcal. 613,4 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 6,7 · Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56 · Día: 27	**Lentejas con verduras** Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes. **Tortilla de queso con ensalada de lechuga y atún** Huevina, queso, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, sal y aceite FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 620,4 · Prot. (Gr) 24 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 3,4,7 · Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 55,9 · Día: 28	**Crema de calabacín** Patata, calabacín, sal, aceite **Lomo al horno con patatas** Lomo de cerdo, patatas, aceite y sal FRUTA Kcal. 571 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56 · Día: 29	**Paella mixta** Arroz, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal **Tilapia a la plancha con ensalada** Tilapia, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 656,3 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º 13 · 2º 4 · Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 59,5 · Día: 30

** 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 alérgia 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: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES

PLANIFICACIÓN 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

CONSEJOS ACTUALIZADOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA Y EN EL COLEGIO

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERCEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA

ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR

- Frutas de temporada
- Cereales integrales

- Azúcares
- Grasas trans

¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !

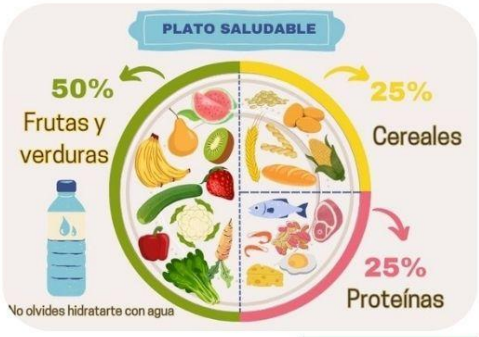


- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



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