OCTUBRE 2026

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

DIETA: SIN LEGUMBRES

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	**Espirales integrales a la boloñesa** Espaguetis integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar
			Judías verdes, patata y zanahoria rehogada Judías verdes, patata, zanahoria , ajo, aceite y sal PLANT BASED PROTEIN	**Merluza a la plancha con ajo y perejil** Merluza, ajo, perejil, sal y aceite
			FRUTA Kcal. 641,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 57,5 · Día: 1	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	**Coliflor al ajo arriero** Coliflor, pimentón, ajo, aceite y sal	**Crema de calabacín ECO** Patata, calabacín ECO, sal, aceite	**Sopa de estrellitas** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas	**Patatas guisadas con calamares** Patatas, pimiento rojo y verde,cebolla, zanahoria, tomate, pimentón dulce, calamares, aceite y sal
Estofado de cerdo con verduras Magro de cerdo, pimiento rojo y verde,cebolla, tomate, pimentón dulce, zanahoria, 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	**Ventresca al horno con patata** Ventresca, patata, sal y aceite	**Lasaña de verduras** Lasaña de verduras comercial PLANT BASED PROTEIN	**Jamoncitos al horno con ensalada** Jamoncitos de pollo, ajo, orégano, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal
FRUTA Kcal. 672 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 23,2 · HdC (Gr) 61 · Día: 5	FRUTA Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 3,4 · Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 6	FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 535,4 · Prot. (Gr) 22,2 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 21,6 · HdC (Gr) 54 · Día: 7	FRUTA Kcal. 639,1 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 57,4 · Día: 8	FRUTA Kcal. 659,7 · Prot. (Gr) 24,6 · ALÉRGENOS: 1º 13 · 2º - · Grasa (Gr) 25,9 · HdC (Gr) 57,6 · Día: 9
FESTIVO	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos	**Brócoli rehogado** Brócoli, ajo, aceite y sal	**Puré de zanahoria** Patata, zanahoria, aceite y sal	**Arroz integral con pollo** Pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo,zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal
	Croquetas de boletus con tomate aliñado Croquetas de boletus comerciales. Ensalada: Tomate, orégano, sal y aceite PLANT BASED PROTEIN	**Pollo al horno con patatas panadera** Pollo, patatas, ajo, orégano, aceite y sal	**Tilapia al horno con ensalada** Tilapia, perejil, sal y aceite. Ensalada : lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	**Tortilla de atún con ensalada** Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite
	FRUTA Kcal. 651,7 · Prot. (Gr) 23,8 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º ,2,3,4,6,7,9,10,1 · Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 56,2 · Día: 13	FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 557 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,2 · HdC (Gr) 55,8 · Día: 14	FRUTA Kcal. 711,2 · Prot. (Gr) 24 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 25,2 · HdC (Gr) 63,5 · Día: 15	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	**Espirales integrales con tomate y atún** Espirales integrales, atún, salsa de tomate natural, sal, azúcar y aceite	**Crema de zanahoria y calabaza ECO** Patata, zanahoria ECO, calabaza , sal, aceite	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.	**Arroz a la napolitana** Arroz, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal
Bacalao con tomate Bacalao, tomate triturado, azúcar sal y aceite	**Tortilla francesa con jamón y ensalada** Huevina, jamón, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, brotes de soja, sal y aceite	**Pollo con champiñones** Pollo, champiñones, orégano, aceite y sal	**Cocido completo (sin garbanzos)** Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	**Albóndigas en salsa de zanahoria** Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón y zanahoria
FRUTA Kcal. 536,7 · Prot. (Gr) 22,5 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4 · Grasa (Gr) 21,6 · HdC (Gr) 54,1 · Día: 19	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	FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 540 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,1 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 21	FRUTA Kcal. 708 · Prot. (Gr) 23,4 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º - · Grasa (Gr) 25,1 · HdC (Gr) 63,4 · Día: 22	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	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos	**Patatas guisadas con verduras** Patatas, ajo, cebolla, zanahoria, pimentón, tomate frito y judias verdes.	**Crema de calabacín** Patata, calabacín, sal, aceite	**Paella mixta** Arroz, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal
Merluza al horno con ensalada Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	**Pavo con verduras** Fiambre de pavo, judías verdes, zanahoria, cebolla y berenjena	**Tortilla de queso con ensalada de lechuga y atún** Huevina, queso, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, sal y aceite	**Lomo al horno con patatas** Lomo de cerdo, patatas, aceite y sal	**Tilapia a la plancha con ensalada** Tilapia, 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	FRUTA Kcal. 613,4 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 6,7 · Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56 · Día: 27	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	FRUTA Kcal. 571 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º - · Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56 · Día: 29	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 !

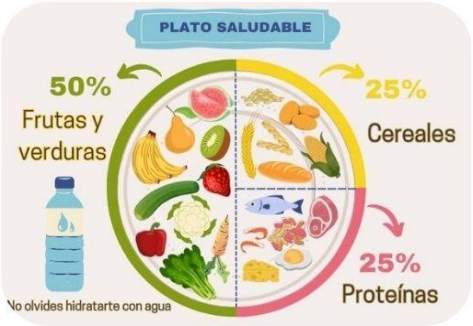


- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



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. 2482