NOVIEMBRE 2026

Sant Olivo by "La Patri"

COLEGIO VIRGEN de la CARIDAD

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

DIETA: SIN GLUTEN

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	**Pasta integral sin gluten carbonara** Espaguetis integrales sin gluten, cebolla, nata, jamón york, bacon, leche, sal y aceite	**Judías verdes rehogadas** Judías verdes, ajo, sal y aceite	**Sopa de cocido** Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten	**Arroz primavera** Arroz, maíz, zanahoria, guisantes, pimiento rojo, aceite, sal y caldo de verduras
	Cazón adobado con ensalada Cazón, maicena, ajo, pimentón,sal , perejil, limón y aceite. Ensalada: Lechuga,aceitunas, aceite y sal	**Tortilla de patata con ensalada** Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Ensalada: tomate, atún, aceite, vinagre y sal	**Cocido completo** Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	**Pastel de verduras** Hojaldre sin gluten, calabacín, pimiento, cebolla, zanahoria, aceite y sal
	FRUTA Kcal. 684,2 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º 7, 2º 4 Grasa (Gr) 24,3 · HdC (Gr) 58,4 · Día: 3	FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 3,4 Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 4	FRUTA Kcal. 708 · Prot. (Gr) 23,4 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 25,1 · HdC (Gr) 63,4 · Día: 5	FRUTA Kcal. 649,4 · Prot. (Gr) 21,3 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 1 Grasa (Gr) 24 · HdC (Gr) 61,4 · Día: 6
Macarrones integrales sin gluten al pesto Macarrones integrales sin gluten, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite	**Lentejas con patata y zanahoria** Lentejas, ajo, cebolla, pimentón dulce, tomate, zanahoria, patata, laurel, aceite y sal	**Crema de verduras** Patata, acelga, zanahoria. puerro, aceite y sal.	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos sin gluten	**Paella de verduras** Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos , tomate natural triturado , aceite de oliva
Merluza al horno con ensalada Merluza, ajo, perejil, sal y aceite. Ensaalda: Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	**Tortilla de calabacín con tomate aliñado** Huevina, calabacín, sal y aceite. Tomate,aceite y sal	**Pollo al ajillo con arroz integral** Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral	**Carcamusas con patatas** Magro de cerdo, guisantes, patatas, tomate triturado, pimentón dulce, ajo, jamón serrano, aceite y sal	**Tilapia a la plancha con ensalada** Tilapia, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal
FRUTA Kcal. 660,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 7, 2º 4 Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58,2 · Día: 9	FRUTA Kcal. 614,8 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,9 · Día: 10	FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 591,4 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57,5 · Día: 11	FRUTA Kcal. 613,4 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 57,2 · Día: 12	FRUTA Kcal. 677,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 4 Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 61 · Día: 13
Fideuá de pescado Fideua sin gluten, merluza, calamares, rape, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, tomate fritos, colorantes, aceite y sal	**Alubias con verduras** Alubias, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo y verde, tomate frito y judias verdes.	**Brócoli con patata** Brócoli, patata, aceite y sal	**Sopa de estrellas** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas sin gluten	NO LECTIVO
Huevos revueltos con queso Huevina, queso, aceite y sal	**Lacón a la gallega con patata** Lacón, patata, sal, pimentón y aceite	**Palometa con tomate** Palometa, salsa de tomate, aceite y sal	**Garbanzos con espinacas** Garbanzos, ajo, cebolla, pimentón dulce, aceite, sal y espinacas	
FRUTA Kcal. 658,8 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º 4,13, 2º 3,7 Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58 · Día: 16	FRUTA Kcal. 623,1 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56,8 · Día: 17	FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 557 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 4 Grasa (Gr) 22,2 · HdC (Gr) 55,8 · Día: 18	FRUTA Kcal. 637,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 57,4 · Día: 19	
Espaguetis integrales sin gluten a la boloñesa Espaguetis integrales sin gluten, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar	**Arroz hortelano** Arroz, zanahoria, brócoli, calabacín, pimiento rojo, cebolla, ajo, caldo de verduras, aceite y sal	**Crema de zanahoria ECO** Patata, zanahoria ECO, sal, aceite	**Guisantes rehogados** Guisantes, ajo, aceite y sal	**Lentejas con verduras** Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes.
Huevos rellenos de atún Huevo, atún, tomate y sal	**Pollo al horno con ensalada** Pollo, ajo, orégano, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	**Limanda en salsa verde** Limanda, perejil, cebolla, harina, aceite y sal	**Albóndigas con patatas** Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, patatas, aceite y sal	**Ventresca de merluza al horno con ensalada** Ventresca de merluza, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, maíz, aceite y sal
FRUTA Kcal. 663,8 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 3,4 Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 58,2 · Día: 23	FRUTA Kcal. 680,2 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 23,8 · HdC (Gr) 61 · Día: 24	FRUTA O YOGUR GRIEGO Kcal. 555,2 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 4 Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 55,7 · Día: 25	FRUTA Kcal. 576,3 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,5 · Día: 26	FRUTA Kcal. 639,5 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º 4 Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57 · Día: 27
Sopa de picadillo Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo sin gluten y huevo	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
Lomo a la plancha con pisto Lomo de cerdo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				
FRUTA Kcal. 626,8 · Prot. (Gr) 23,6 · ALÉRGENOS: 1º -, 2º - Grasa (Gr) 23,3 · HdC (Gr) 57,2 · 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