NOVIEMBRE 2026

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

DIETA: SIN LACTOSA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	**Pasta integral salteada con bacon y jamón york** Espaguetis integrales, cebolla, jamón york, bacon, sal y aceite **Cazón adobado con ensalada** Cazón, harina, ajo, pimentón,sal , perejil, limón y aceite. Ensalada: Lechuga,aceitunas, aceite y sal FRUTA Kcal. 684,2 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 24,3 · HdC (Gr) 58,4 · 2º 1,3. 4 Día: 3	**Judías verdes rehogadas** Judías verdes, ajo, sal y aceite **Tortilla de patata con ensalada** Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Ensalada: tomate, atún, aceite, vinagre y sal FRUTA O YOGUR SIN LACTOSA Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · 2º 3,4 Día: 4	**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 Grasa (Gr) 25,1 · HdC (Gr) 63,4 · 2º - Día: 5	**Arroz primavera** Arroz, maíz, zanahoria, guisantes, pimiento rojo, aceite, sal y caldo de verduras **Rollito de verduras** harina de trigo, agua, repollo, zanahoria, cebolla, sal, aceite y salsa agridulce FRUTA Kcal. 649,4 · Prot. (Gr) 21,3 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 24 · HdC (Gr) 61,4 · 2º 1 Día: 6
Macarrones integrales al pesto (sin parmesano) Macarrones integrales, albahaca, ajo, sal, aceite **Merluza al horno con ensalada** Merluza, ajo, perejil, sal y aceite. Ensaalda: Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 660,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58,2 · 2º 4 Día: 9	**Lentejas con patata y zanahoria** Lentejas, ajo, cebolla, pimentón dulce, tomate, zanahoria, patata, laurel, aceite y sal **Tortilla de calabacín con tomate aliñado** Huevina, calabacín, sal y aceite. Tomate,aceite y sal FRUTA Kcal. 614,8 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,9 · 2º - Día: 10	**Crema de verduras** Patata, acelga, zanahoria. puerro, aceite y sal. **Pollo al ajillo con arroz integral** Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral FRUTA O YOGUR SIN LACTOSA Kcal. 591,4 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57,5 · 2º - Día: 11	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos **Carcamusas con patatas** Magro de cerdo, guisantes, patatas, tomate triturado, pimentón dulce, ajo, jamón serrano, aceite y sal FRUTA Kcal. 613,4 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 57,2 · 2º - Día: 12	**Paella de verduras** Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos tomate natural triturado, aceite de oliva **Tilapia a la plancha con ensalada** Tilapia, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal FRUTA Kcal. 677,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 61 · 2º 4 Día: 13
Fideuá de pescado Fideua, merluza, calamares, rape, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, tomate fritos, colorantes, aceite y sal **Huevos revueltos con pavo** Huevina, pavo, aceite y sal FRUTA Kcal. 658,8 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º 1,3,4,13 Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58 · 2º 3 Día: 16	**Alubias con verduras** Alubias, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo y verde, tomate frito y judias verdes. **Lacón a la gallega con patata** Lacón, patata, sal, pimentón y aceite FRUTA Kcal. 623,1 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56,8 · 2º - Día: 17	**Brócoli con patata** Brócoli, patata, aceite y sal **Palometa con tomate** Palometa, salsa de tomate, aceite y sal FRUTA O YOGUR SIN LACTOSA Kcal. 557 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,2 · HdC (Gr) 55,8 · 2º 4 Día: 18	**Sopa de estrellas** Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas **Garbanzos con espinacas** Garbanzos, ajo, cebolla, pimentón dulce, aceite, sal y espinacas FRUTA Kcal. 637,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 57,4 · 2º - Día: 19	NO LECTIVO
Espaguetis integrales a la boloñesa Espaguetis integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar **Huevos rellenos de atún** Huevo, atún, tomate y sal FRUTA Kcal. 663,8 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 58,2 · 2º 3,4 Día: 23	**Arroz hortelano** Arroz, zanahoria, brócoli, calabacín, pimiento rojo, cebolla, ajo, caldo de verduras, aceite y sal **Pollo al horno con ensalada** Pollo, ajo, orégano, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal FRUTA Kcal. 680,2 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 23,8 · HdC (Gr) 61 · 2º - Día: 24	**Crema de zanahoria ECO** Patata, zanahoria ECO, sal, aceite **Limanda en salsa verde** Limanda, perejil, cebolla, harina, aceite y sal FRUTA O YOGUR SIN LACTOSA Kcal. 555,2 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 55,7 · 2º 4 Día: 25	**Guisantes rehogados** Guisantes, ajo, aceite y sal **Albóndigas con patatas** Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, patatas, aceite y sal FRUTA Kcal. 576,3 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,5 · 2º - Día: 26	**Lentejas con verduras** Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes. **Ventresca de merluza al horno con ensalada** Ventresca de merluza, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, maíz, aceite y sal FRUTA Kcal. 639,5 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57 · 2º 4 Día: 27
Sopa de picadillo Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo **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 1,3 Grasa (Gr) 23,3 · HdC (Gr) 57,2 · 2º - Día: 30	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE

** 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 !

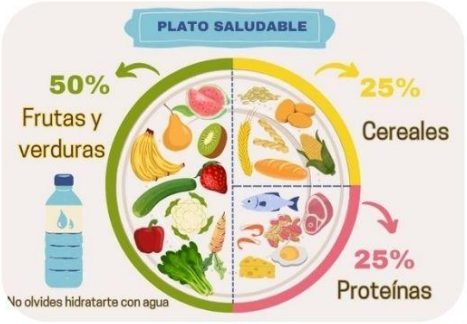


- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



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