NOVIEMBRE 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
NO LECTIVO	**Pasta integral carbonara** Espaguetis integrales, cebolla, nata, jamón york, bacon, leche, 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 1,3.7 · Grasa (Gr) 24,3 · HdC (Gr) 58,4 · 2º 1,3. 4 · Día: 3	**Brócoli rehogado** Brócoli, ajo, aceite y sal **Tortilla de patata con ensalada** Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Ensalada: tomate, atún, aceite, vinagre y sal FRUTA O YOGUR NATURAL Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º - · Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · 2º 3,4 · Día: 4	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos. **Cocido completo (sin 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 (sin guisantes)** Arroz, maíz, zanahoria, 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 Macarrones integrales, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, 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. 7 · Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58,2 · 2º 4 · Día: 9	**Guiso de coliflor, patata y zanahoria** Coliflor, patata, zanahoria,ajo, cebolla, tomate, pimentón dulce, 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 GRIEGO 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 (sin guisantes)** Magro de cerdo, 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 (sin guisantes)** Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, 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 queso** Huevina, queso, 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 3,7 · Día: 16	**Arroz con verduras** Arroz, zanahoria, brócoli, calabacín, pimiento rojo, cebolla, ajo, caldo de verduras, aceite y sal **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 NATURAL 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 **Pastel de verduras** Hojaldre sin gluten, calabacín, pimiento, cebolla, zanahoria, aceite y sal 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 GRIEGO Kcal. 555,2 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - · Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 55,7 · 2º 4 · Día: 25	**Sopa de fideos** Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos. **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 1,3 · Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,5 · 2º - · Día: 26	**Patatas con verduras** Patatas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , tomate, pimentón, 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. 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 !

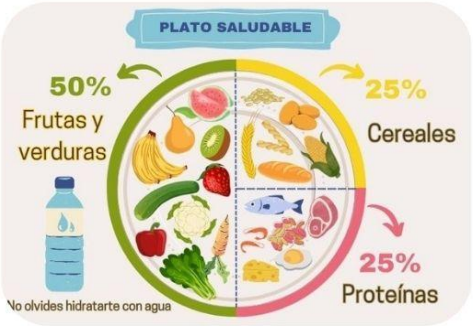


- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



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. 2482