



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE	ESPAGUETIS CARBONARA ESPAGUETI, CEBOLLA, NATA, BEICÓN, JAMÓN YORK, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL.	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL.	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS JUDIAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL.	ARROZ CON TOMATE ARROZ, SAL, ACEITE Y TOMATE FRITO.
	TILAPA CON LIMÓN AL HORNO TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN	LONGANIZA CON TOMATE LONGANIZA, TOMATE FRITO	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL.	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS ALBONDIGAS, CARNE DE CERDO Y VACUNO, ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA
	MANZANA	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PLÁTANO
	Kcal. 656 Prot. (Gr) 35,1 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 2º 4 Grasa (Gr) 32,4 HdC (Gr) 65,3 Día: 1	Kcal. 437,5 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 24,5 HdC (Gr) 51,5 Día: 2	Kcal. 604,8 Prot. (Gr) 35,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 26,2 HdC (Gr) 57,6 Día: 3	Kcal. 686 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 25,8 HdC (Gr) 66,1 Día: 4

TALLARINES NAPOLITANA TALLARINES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE	SOPA DE FIDEOS FIDEOS, ESPINAZO, CODILLO, TOCINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO CALABACÍN, PUERRO, PATATA, ACEITE Y SAL.	LENTEJAS ESTOFADAS LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACIN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDIAS VERDES.	BRÓCOLI REHOGADO BROCOLI, AJO, ACEITE Y SAL.
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA MERLUZA, SAL, ACEITE, PEREJIL Y AJO	COCIDO COMPLETO GARBANZOS, TERNERA, JAMÓN, CHORIZO, REPOLLO	POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS POLLO TROCEADO, CEBOLLA, LAUREL, AJO, PIMIENTOS	ANILLAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO ANILLA DE CALAMAR, ACEITE, SAL, HARINA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PATATA, HUEVINA, SAL, ACEITE Y CEBOLLA
MANZANA	PERA	NATILLA (o fruta opcional)	MANDARINA	PLÁTANO
Kcal. 618,9 Prot. (Gr) 25,9 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 27,1 HdC (Gr) 65,1 Día: 7	Kcal. 708,3 Prot. (Gr) 37,2 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 33 HdC (Gr) 70 Día: 8	Kcal. 554,2 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 50,7 Día: 9	Kcal. 659,6 Prot. (Gr) 38,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,2,4,13 Grasa (Gr) 27,3 HdC (Gr) 59,3 Día: 10	Kcal. 480,3 Prot. (Gr) 25,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 23,7 HdC (Gr) 54,7 Día: 11

GUISANTES SALTEADOS GUISANTES, CEBOLLA, AJO, ACEITE Y SAL.	SOPA DE PICADILLO AGUA, SAL, HUESO BLANCO, JAMÓN, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, ZANAHORIA, PATATA, FIDEO Y HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JUDIAS VERDES, ACEITE, PATATA, AJO Y SAL.	FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS FIDEUA, MERLUZA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO, ZANAHORIA, SAL, ACEITE Y LAUREL.	CREMA DE ESPINACAS PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL.
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS CARNE DE CERDO Y TERNERA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	GALLINETA A LA ROMANA GALLINETA, HARINA, ACEITE Y SAL.	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA HUEVINA, QUESO, ACEITE Y SAL.	CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN	CAELLA CON SALSA DE TOMATE CAELLA, ACEITE, SAL, TOMATE Y HARINA
MANZANA	PLÁTANO	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PERA
Kcal. 537,4 Prot. (Gr) 30,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 51,2 Día: 14	Kcal. 600,1 Prot. (Gr) 35,9 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 24 HdC (Gr) 54,3 Día: 15	Kcal. 540 Prot. (Gr) 26 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,7 Grasa (Gr) 23,5 HdC (Gr) 49,6 Día: 16	Kcal. 721,1 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 2º 1,2,3,4,7,13 Grasa (Gr) 28,1 HdC (Gr) 69 Día: 17	Kcal. 540,5 Prot. (Gr) 27,1 ALÉRGENOS: 1º 7 2º 1,4 Grasa (Gr) 24,7 HdC (Gr) 55,9 Día: 18

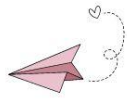
LENTEJAS CON CHORIZO LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO	COLIFLOR REHOGADA COLIFLOR, AJO, ACEITE, SAL.	MACARRONES BOLOÑESA MACARRONES, CARNE PICADA DE CERDO Y VACUNO, SAL, ACEITE, CEBOLLA Y TOMATE TRITURADO	SOPA MARAVILLA AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, FIDEOS MARAVILLA	PAELLA MIXTA ARROZ, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO, LAUREL, ACEITE, SAL, POLLO O MAGRO DE CERDO, PREPARADO DE PAELLA (GAMBA, CALAMAR, ALMEJA...)
HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE HUEVOS COCIDOS, ATÚN, TOMATE FRITO	LACÓN CON CACHELOS Y AVOE LACON, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA RABAS, PAN RAYADO, HARINA, ACEITE Y SAL.	GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, GARBANZO, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMENTÓN	FIAMBRE JAMON YORK, QUESO
MANDARINA	YOGUR (o fruta opcional)	PERA	PLÁTANO	MANZANA
Kcal. 547,8 Prot. (Gr) 35,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) 30,2 HdC (Gr) 56,1 Día: 21	Kcal. 556,4 Prot. (Gr) 26,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 23,6 HdC (Gr) 51,2 Día: 22	Kcal. 670,1 Prot. (Gr) 27,7 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,2,4,13 Grasa (Gr) 28,6 HdC (Gr) 58 Día: 23	Kcal. 611 Prot. (Gr) 26,3 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 25,5 HdC (Gr) 62,7 Día: 24	Kcal. 641,1 Prot. (Gr) 25 ALÉRGENOS: 1º 2,4,13 2º 7 Grasa (Gr) 26 HdC (Gr) 60,2 Día: 25

ENSALADA CÉSAR LECHUGA, TOMATE, POLLO EMPANADO, PICATOSTES, Y QUESO PARMESANO	PURÉ DE VERDURAS PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL.	ALUBIAS CON VERDURAS ALUBIAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, LAUREL, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ACEITE Y SAL Y CEBOLLA, VERDURA CALABACIN Y JUDIAS VERDES, ALGO DE PIMENTÓN, TOMATE FRITO Y PATATA TROCEADA.	LACITOS CON ATÚN PASTA LACITOS, ACEITE, SAL, ATÚN Y TOMATE.	NOVIEMBRE
TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA TILAPIA, PERIL, ACEITE, PAN RAYADO Y HARINA, PATATAS Y SAL.	CARCAMUSAS CON GUISANTES CARNE MAGRA DE CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO Y GUISANTES, CON SAL Y ACEITE	TORTILLA FRANCESA HUEVINA, ACEITE Y SAL.	MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPiNONES MUSLITOS POLLO, CEBOLLA, TOMILLO, ROMERO, LAUREL Y CEBOLLA CON CHAMPiNÓN	
MANZANA	YOGUR (o fruta opcional)	MANDARINA	PERA	
Kcal. 636 Prot. (Gr) 29,2 ALÉRGENOS: 1º 1,7 2º 1,4 Grasa (Gr) 31,2 HdC (Gr) 58,1 Día: 28	Kcal. 598,8 Prot. (Gr) 27,5 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 24,6 HdC (Gr) 54,1 Día: 29	Kcal. 560,7 Prot. (Gr) 33,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) 25,9 HdC (Gr) 55,8 Día: 30	Kcal. 644,4 Prot. (Gr) 31,7 ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 2º - Grasa (Gr) 26,9 HdC (Gr) 65,5 Día: 31	

** 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 alergia o intolerancia.



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL Y 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

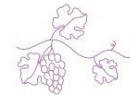


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

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



¡ 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 MÚSCULOS 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

