



DIETA: SIN HUEVO \*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE

Table for September menu with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes dishes like Espaguetis Carbonara, Crema de Zanahoria y Calabaza, Judías Blancas Estofadas con Verduras, Arroz con Tomate, Tilapa con Limón al Horno, Longaniza con Tomate, Fiambre, Albóndigas con Verduras, and nutritional data for Manzana, Yogur, Mandarina, and Plátano.

Table for September menu (continued) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes dishes like Tallarines Napolitana, Sopa de Fideos, Crema de Calabacín y Puerro, Lentejas Estofadas, Brócoli Rehogado, Merluza al Horno con Ensalada, Cocido Completo, Pollo al Ajillo con Pimientos, Calamar a la Plancha, and Cinta de Lomo con Ensalada.

Table for September menu (continued) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes dishes like Guisantes Salteados, Sopa de Picadillo (sin huevo), Judías Verdes Rehogadas, Fideua de Pescado y Verduras, Crema de Espinacas, Albóndigas con Salsa de Zanahoria, Gallineta a la Romana, Filete de Pollo con Ensalada, Lacón con Ensalada, and Caella con Salsa de Tomate.

Table for September menu (continued) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes dishes like Lentejas con Chorizo, Coliflor Rehogada, Macarrones Boloñesa, Sopa Maravilla, Paella Mixta, Merluza a la Plancha, Lacón con Cacheos y Avoe, Rabas de Calamar con Ensalada, Garbanzos Rehogados con Verduras, and Fiambre.

Table for September menu (continued) with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES. Includes dishes like Ensalada César, Puré de Verduras, Alubias con Verduras, Lactitos con Atún, Tilapa a la Romana con Patata Panadera, Carcamusas con Guisantes, Carne de Hamburguesa a la Plancha, and Muslitos de Pollo con Champiñones.

NOVIEMBRE

\*\* 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.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 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: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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

