



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE

Menu for Sept 1st: ESPAGUETIS CARBONARA (CON NATA SIN LACTOSA), TILAPA CON LIMÓN AL HORNO, MANZANA, YOGUR (o fruta opcional), MANDARINA, PLÁTANO. Includes nutritional data for each item.

Menu for Sept 2nd: 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, ANILLAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO, TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA. Includes nutritional data for each item.

Menu for Sept 3rd: GUISANTES SALTEADOS, SOPA DE PICADILLO, JUDÍAS VERDES REHOGADAS, FIDEUA DE PESCADO Y VERDURAS, CREMA DE ESPINACAS (CON NATA SIN LACTOSA), ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIA, GALLINETA A LA ROMANA, TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA, LACÓN CON ENSALADA, CAELLA CON SALSA DE TOMATE. Includes nutritional data for each item.

Menu for Sept 4th: LENTEJAS CON CHORIZO, COLIFLOR REHOGADA, MACARRONES BOLOÑESA, SOPA MARAVILLA, PAELLA MIXTA, HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE, LACÓN CON CACHELOS Y AVOE, RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA, GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS, FIAMBRE. Includes nutritional data for each item.

Menu for Sept 5th: ENSALADA CÉSAR, PURÉ DE VERDURAS, ALUBIAS CON VERDURAS, LACITOS CON ATÚN, TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA, CARCAMUSAS CON GUISANTES, TORTILLA FRANCESA, MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPINONES. Includes nutritional data for each item.

Menu for Sept 6th: ENSALADA CÉSAR, PURÉ DE VERDURAS, ALUBIAS CON VERDURAS, LACITOS CON ATÚN, TILAPA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA, CARCAMUSAS CON GUISANTES, TORTILLA FRANCESA, MUSLITOS DE POLLO CON CHAMPINONES. Includes nutritional data for each item.

\*\* 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	

