



Colegio Karol Wojtyla
Veritatis Splendor

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462

Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

DIETA: **TRITURADOS**

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

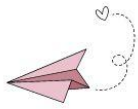
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 1	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 2	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 4
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 7	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 8	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 11
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 14	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 15	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 18
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 21	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 22	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 24	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 25
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 28	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 29	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 30	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Dia: 31	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 IMROVISACIÓN 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

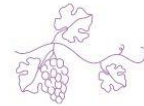


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



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 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	

