



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Pasta boloñesa Pasta, salsa de tomate, carne picada mixta, albahaca, aceite, azúcar y sal				Judías verdes rehogadas Judías verdes, ajo, aceite y sal				Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				S. SANTA				S. SANTA						
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				Pollo asado con patatas fritas Pollo, ajo, perejil, patatas, aceite y sal				Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo														
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA											FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:										Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
672,4	23	1º	1,3	617,6	24	1º	-	708	23,4	1º	1,3	22,5	57,8	2º	4							
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º								
22,5	57,8	Día: 30		22,8	56,7	Día: 31		25,1	63,4	Día: 1												

NO LECTIVO				Lentejas a la jardinera Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				Crema de espinacas (ECO) Patata, espinacas eco, nata, aceite y sal.				Sopa de fideos Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos				Arroz 3 delicias Arroz, huevina, jamon cocido, guisantes congelados, maiz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva			
				Merluza al horno con ensalada de lechuga y atún Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: Lechuga, aün, aceite y sal				Lacón con chachelos Lacón, patata, aceite, pimentón y sal				Tilapia al horno con tomate Tilapia, tomate casero, aceite y sal				Pollo asado con champiñones Pollo, ajo, champiñones, aceite y sal			
				FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA			FRUTA			
				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
629,5	23,9	1º	-	535,4	22,3	1º	7	636,8	23,4	1º	1,3	684,2	22,8	1º	3				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º					
23	54,4	Día: 7		22	54	Día: 8		22,7	55,5	Día: 9		22,4	59	Día: 10					

Macarrones integrales al pesto Macarrones integrales, albahaca, ajo, sal, queso oarresano, aceite				Coliflor al ajoarriero Coliflor, ajo, pimentón, aceite y sal				Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				Crema de calabacín y puerro Calabacín, puerro, patata, aceite y sal				Guisantes con jamón Guisantes, ajo, jamón, aceite y sal			
Gallineta a la plancha con tomate aliñado Gallineta, perejil, aceite y sal. Ensalada: Tomate, aceite y sal				Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Lomo fresco, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, maíz, aceite y sal				Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo				Tortilla de patata con ensalada de lechuga y atún Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, aceite y sal				Muslito de pollo al horno con patatas Muslos de pollo, ajo, albahaca, patatas, aceite y sal			
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
661,3	22,5	1º	1,3,7	608,4	24	1º	-	708	23,4	1º	1,3	546,7	22,1	1º	-				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º					
22,7	57,7	Día: 13		22,4	55,2	Día: 14		25,1	63,4	Día: 15		22,1	54,3	Día: 16					

Espaguetis a la boloñesa Espaguetis, tomate natural triturado, carne picada mixta, cebolla, aceite, sal y azúcar				Sopa de pescado Merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos				Judías blancas con patata Judías blancas, cebolla, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, aceite y sal				Brócoli rehogado Brócoli, ajo, aceite y sal				Fideua mixta Fideua, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal			
Merluza en salsa verde con guisantes Merluza, perejil, cebolla, harina, guisantes, aceite y sal				Tortilla francesa con atún y tomate aliñado Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal				Cazón con ensalada de lechuga y aceitunas Cazón, harina, ajo, pimentón, sal, perejil, limón y aceite: Lechuga, aceitunas, aceite y sal				Pavo con arroz integral Pavo, ajo, aceite, sal y arroz integral				San jacob con ensalada de lechuga y remolacha Jamón york, queso, pan rallado, huevina y aceite. Ensalada: Lechuga, remolacha, aceite y sal			
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
678,8	23,1	1º	1,3	613,2	22,4	1º	1,2,3,4,13	640	24	1º	-	615,5	24	1º	-				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º					
22,7	58	Día: 20		22,5	55,3	Día: 21		23,3	55	Día: 22		22,6	57,2	Día: 23					

Lentejas con arroz integral Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde y arroz integral				Judías verdes con jamón Judías verdes, ajo, jamón, aceite y sal				Arroz con tomate Arroz, salsa de tomate casera, aceite y sal				Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				MAYO			
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Huevina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				Pollo asado con patatas Pollo, ajo, albahaca, patatas, aceite y sal				Tilapia con limón al horno Tilapia, perejil, aceite, limón y sal				Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo							
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA							
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
638,4	22,9	1º	-	618,7	23,5	1º	-	672,4	22,4	1º	-	708	23,4	1º	1,3				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º					
22,6	55,8	Día: 27		22,4	55,1	Día: 28		22,1	59	Día: 29		25,1	63,4	Día: 30					

C.E.I.

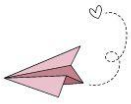
** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** 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.

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



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



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios