



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								
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						
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	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, 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, atún, 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		
			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 -			
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	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 carmesano, 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			Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y atún Merluza, perejil, 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		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	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 -	615,7	24,1	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	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	22,3	55,6	Día: 17

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, pata de calamar, pollo, aceite y sal		
Merluza en salsa verde con guisantes Merluza, perejil, cebolla, harina, guisantes, aceite y sal			Filete ruso a la plancha tomate aliñado Carne picada mixta, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal			Cazón con ensalada de lechuga y aceitunas Cazón, 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, huevo y aceite. Ensalada: Lechuga, remolacha, aceite y sal		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	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 -	692,2	22,3	1º 1,2,3,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,3,7
22,7	58	Día: 20	22,5	55,3	Día: 21	23,3	55	Día: 22	22,6	57,2	Día: 23	23,2	59,7	Día: 24

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		
Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Merluza, aceite, sal y perejil. 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					
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 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	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.F.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: 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 !

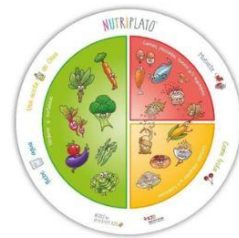


- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



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
Colegio Profesional de Técnicos Superiores Sanitarios