



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
ABRIL			ABRIL			ABRIL			ABRIL			FESTIVO		
Tallarines integ a la carbonara <small>Tallarines integrales, cebolla, nata sin lactosa, jamón york, bacon, leche sin lactosa, sal y aceite</small>			Guisantes con ajito <small>Guisantes, ajo, aceite y sal</small>			Crema de calabaza y zanahoria (ECO) <small>Patata, zanahoria bio, calabaza, aceite y sal</small>			Patatas a la marinera <small>Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, merluza, gambas, pota y almejas</small>			Arroz con pollo y verduras <small>Arroz, ajo, cebolla, tomate, judías verdes, pimiento rojo y verde, laurel, zanahoria, guisantes y pollo</small>		
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Merluza, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Lacón con cachelos <small>Lacón, sal, aceite, pimentón y patatas</small>			Pollo asado con champiñones <small>Pollo, ajo, champiñones, aceite y sal</small>			Tortilla de calabacín con tomate aliñado <small>Huevina, calabacín, aceite, sal y tomate</small>			Nuggets de pollo con ensalada de espinacas y atún <small>Nuggets de pollo comerciales. Ensalada: Espinacas, atún, aceite y sal</small>		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
656	23,3	1º 1,3	563,7	22,2	1º -	598,2	23,6	1º -	615,5	22,5	1º 2,4,13	683,3	22,6	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
24,5	59,5	Día: 4	21,9	54,1	Día: 6	22,1	54,7	Día: 6	23,2	56	Día: 7	24,7	61,5	Día: 8
Macarrones integ con chorizo <small>Macarrones integrales, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo</small>			Garbanzos con verduras <small>Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal</small>			Sopa de picadillo <small>Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo</small>			Lentejas con verduras <small>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</small>			<b>FESTIVO</b>		
Dorada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Dorada, oorejil, ajo, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Pollo en salsa de tomate <small>Pollo, salsa de tomate natural, aceite, sal y azúcar</small>			Chuletas de aguja con calabacín en dados <small>Chuletas de aguja, aceite, sal y clabacín</small>			Tortilla de patata con ensalada de tomate y atún <small>Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: Tomate, atún, aceite y sal</small>					
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA					
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
652,5	23,2	1º 1,3	624,8	24	1º -	636,8	23,4	1º 1,3	626,8	23,8	1º -			
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4			
24,2	59,5	Día: 11	22,5	56,3	Día: 12	22,7	56,7	Día: 13	22,3	57	Día: 14			
Ensalada de arroz <small>Arroz, maíz, zanahoria, atún y aceitunas</small>			Sopa de cocido <small>Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.</small>			Judías verdes con jamón <small>Judías verdes, ajo, jamón, aceite y sal</small>			Judías blancas con patatas <small>Judías blancas, cebolla, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, aceite y sal</small>			Fideua mixta <small>Fideua, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, gambas, pota de calamar, pollo, aceite y sal</small>		
Merluza empanada con pisto de verduras <small>Merluza, huevina, pan rallado, aceite y sal. Pisto: Pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, tomate, aceite, sal y azúcar</small>			Cocido completo <small>Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo</small>			Tilapia al horno con patata <small>Tilapia, perejil, ajo, aceite, sal y patata</small>			Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate <small>Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel y cebolla. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal</small>			Tortilla de jamón con tomate aliñado <small>Huevina, taquitos de jamón, aceite, sal y tomate</small>		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
681,1	23	1º 4	708	23,4	1º 1,3	617,1	23,3	1º -	640	24	1º -	668,8	22,6	1º 1,2,3,4,13
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3
24,5	61,9	Día: 18	25,1	63,4	Día: 19	22,4	55,1	Día: 20	23,3	57	Día: 21	23,5	58,1	Día: 22
Crema de calabacín <small>Patata, sal, aceite y calabacín</small>			Lentejas con verduras y pollo <small>Lentejas, pollo, zanahoria, tomate, cebolla, patata, judía verde, aceite y sal</small>			Sopa de estrellitas <small>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellitas</small>			Pasta integral napolitana <small>Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal</small>			Brócoli gratinado con queso sin lactosa <small>Brócoli, queso rallado sin lactosa, aceite y sal</small>		
Cinta de lomo fresca con arroz integral al ajillo <small>Cinta de lomo, aceite, sal y arroz integral</small>			Huevos revueltos con champiñones <small>Huevina, champiñones, aceite, sal y perejil</small>			Pavo en salsa de zanahoria y guisantes <small>Pavo, ajo, cebolla, tomate, pimentón, laurel, zanahoria, guisantes, aceite y sal</small>			Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada <small>Salmón, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal</small>			Albóndigas en salsa con patatas <small>Carne mixta de cerdo y ternera, ajo, cebolla, tomate, patata, pimentón, laurel, aceite y sal</small>		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			FRUTA Y		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
607,5	23,6	1º -	619,8	23,8	1º -	633,4	23,2	1º 1,3	651,8	23,2	1º 1,3	590	22,7	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
22,3	55,3	Día: 25	22,3	56,2	Día: 26	22,5	56	Día: 27	24,2	59,3	Día: 28	22,2	55,8	Día: 29

\*\* 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