



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
2 DIAS/SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>Pasta boloñesa</b> Pasta, salsa de tomate, carne picada mixta, albahaca, aceite, azúcar y sal				<b>Judías verdes rehogadas</b> Judías verdes, ajo, aceite y sal				<b>Sopa de fideos</b> Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.				<b>S. SANTA</b>				<b>S. SANTA</b>			
<b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				<b>Pollo asado con patatas fritas</b> Pollo, ajo, perejil, patatas, aceite y sal				<b>Cocido completo (sin garbanzos)</b> Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo											
FRUTA		ALÉRGENOS:		FRUTA		ALÉRGENOS:		FRUTA		ALÉRGENOS:									
Kcal.	Prot. (Gr)	1º	1,3	Kcal.	Prot. (Gr)	1º	-	Kcal.	Prot. (Gr)	1º	1,3								
672,4	23	2º	4	617,6	24	2º	-	708	23,4	2º	-								
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>30</b>		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>31</b>		Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>1</b>									

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

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

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

<b>Arroz integral con verduras</b> Arroz integral, zanahoria, cebolla y judía verde				<b>Judías verdes con jamón</b> Judías verdes, ajo, jamón, aceite y sal				<b>Arroz con tomate</b> Arroz, salsa de tomate casera, aceite y sal				<b>Sopa de fideos</b> Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y				<b>MAYO</b>			
<b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> Huevina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				<b>Pollo asado con patatas</b> Pollo, ajo, albahaca, patatas, aceite y sal				<b>Tilapia con limón al horno</b> Tilapia, perejil, aceite, limón y sal				<b>Cocido completo (sin garbanzos)</b> Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo							
FRUTA			ALÉRGENOS:			FRUTA			ALÉRGENOS:			FRUTA Y YOGUR							
Kcal.	Prot. (Gr)	1º	-	Kcal.	Prot. (Gr)	1º	-	Kcal.	Prot. (Gr)	1º	-	Kcal.	Prot. (Gr)	1º	1,3				
638,4	22,9	2º	3	618,7	23,5	2º	-	672,4	22,4	2º	4	708	23,4	2º	-				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>27</b>			Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>28</b>			Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>29</b>			Grasa (Gr)	HdC (Gr)	Dia: <b>30</b>		

**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