



DIETA: **SIN LACTOSA** EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
2 DÍAS/SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Guisantes con jamón Guisantes, ajo, jamón, aceite y sal			Ensalada campera Patata, pimiento rojo y verde, tomate y atún			Crema de calabaza y zanahoria (ECO) Patata, zanahoria ECO, calabaza, cebolla, romero, aceite y sal			FESTIVO			Arroz 3 delicias Arroz, huevina, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva		
Tilapia con patata Tilapia, ajo, perejil, patata, aceite y sal			Chuletas de aguja con pisto de verduras Chuleta de cerdo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite			Pollo con champiñones y quinoa al ajillo Pollo, champiñones, quinoa, ajo, cebolla, romero, aceite y sal						Calamares y empanadillas con tomate aliñado Calamares y empanadillas comerciales. Tomate, aceite y sal		
FRUTA			FRUTA			FRUTA						FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
570,5	23,2	1° -	630,1	23,9	1° 4	595,3	23,7	1° -	681,1	23	1° 3	681,1	23	1° 3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,3,4,13	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,2,3,4,13
22	54,3	Día: 1	24,2	57,9	Día: 2	23	57,7	Día: 3	24,5	61,9	Día: 5	24,5	61,9	Día: 5

Ensalada de pasta integral Pasta integral, tomate, huevo, atún, aceitunas, maíz, zanahoria, aceite y sal			Judías verdes con patata Judías verdes, patata, aceite y sal			Lentejas con arroz Lentejas, zanahoria, cebolla, tomate, judías verdes, arroz, aceite y sal			Puré de verduras Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.			Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.		
Merluza con tomate Merluza, tomate triturado, azúcar sal y aceite			Albóndigas con verduras y guisantes Carne picada mixta (cerdo y ternera), ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes, aceite y sal			Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite			Muslitos de pollo con patatas Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla, patatas, aceite y sal			Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo		
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:
635	24,5	1° 1,3,4	576,3	24	1° -	641,4	23	1° -	585	24,1	1° -	708	23,4	1° 1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -
23,7	66,1	Día: 8	22,3	60,1	Día: 9	22,7	55,8	Día: 10	22,7	56,5	Día: 11	25,1	63,4	Día: 12

Macarrones al pesto Macarrones, albahaca, ajo, sal, queso sin lactosa, aceite			Salpicón de alubias Alubias, pimiento rojo/verde, tomate, maíz y aceitunas			Arroz integral con tomate Arroz integral, sal, aceite y salsa de tomate frito casero			Sopa de pescado Merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal y fideos			Patatas con carne Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, ragout de ternera, aceite y sal		
Cinta de lomo con pisto de verduras Cinta de lomo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite			Tortilla de patata con salsa de tomate Huevina, patata, aceite, sal y salsa de tomate casera			Pizza sin lactosa Pizzas de jamón york y queso sin lactosa			Pollo con patatas Pollo, patatas, ajo, aceite y sal			Dorada con ensalada de lechuga y atún Dorada, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal		
FRUTA			FRUTA			HELADO SIN LACTOSA			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:
662,8	22,6	1° 1,3	624,8	24	1° -	679,4	21,3	1° -	621,3	24,9	1° 1,2,3,4,1	638,7	24,9	1° -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4
22,8	57,7	Día: 15	22,5	56,3	Día: 16	24	63,4	Día: 17	25	54,7	Día: 18	26,2	57,6	Día: 19

Espaguetis a la boloñesa Espaguetis, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar			Garbanzos rehogados con verduras Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal			Crema de calabacín Calabacín, patata, aceite y sal			Arroz con pollo Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal			Sopa de estrellas Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas		
Merluza al limón Merluza, aceite, perejil, sal, limón			Tortilla francesa con pavo y tomate aliñado Huevina, pavo, tomate, aceite y sal			Magro guisado con patatas Magro de cerdo, patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, aceite y sal			Tilapia con ensalada de espinacas y taquitos de pavo Tilapia, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Espinacas, taquitos de pavo, aceite y sal			Libritos de jamón de york con ensalada de lechuga y aceitunas Jamón york, pan rallado y huevina. Ensalada: Lechuga y aceitunas		
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:
673,8	22,8	1° 1,3	620,4	24	1° -	591	24,3	1° -	656,3	23,3	1° -	692,2	22,3	1° 1,3
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2° 1,3
22,9	58	Día: 22	22,4	55,9	Día: 23	22,8	56,2	Día: 24	23,1	59,5	Día: 25	23,2	59,7	Día: 26

** 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