



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES													
Brócoli con jamón Brócoli, 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, aceite y sal				FESTIVO				Arroz 3 delicias (sin guisantes) Arroz, huevina, jamon cocido, maiz 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													
Kcal. 570,5		Prot. (Gr) 23,2		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 630,1		Prot. (Gr) 23,9		ALÉRGENOS: 1° 4						Kcal. 595,3		Prot. (Gr) 23,7		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 681,1		Prot. (Gr) 23		ALÉRGENOS: 1° 3			
Grasa (Gr) 22		HdC (Gr) 54,3		2° 4		Grasa (Gr) 24,2		HdC (Gr) 57,9		2° -		Grasa (Gr) 23		HdC (Gr) 57,7		2° -		Grasa (Gr) 24,5		HdC (Gr) 61,9		2° 1,2,3,4,13							
Dia: 1				Dia: 2				Dia: 3				Dia: 5																	
Ensalada de pasta integral Pasta integral, tomate, huevo, atún, aceitunas, maiz, zanahoria, aceite y sal				Coliflor al ajo arriero Coliflor, ajo, pimentón, aceite y sal				Arroz con verduras Arroz, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal				Puré de verduras Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.				Sopa de fideos Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.													
Merluza con tomate Merluza, tomate triturado, azúcar sal y aceite				Albóndigas con verduras Carne picada mixta (cerdo y ternera), ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, 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 (sin garbanzos) hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo													
Kcal. 635		Prot. (Gr) 24,5		ALÉRGENOS: 1° 1,3,4		Kcal. 576,3		Prot. (Gr) 24		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 641,4		Prot. (Gr) 23		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 585		Prot. (Gr) 24,1		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 708		Prot. (Gr) 23,4		ALÉRGENOS: 1° 1,3	
Grasa (Gr) 23,7		HdC (Gr) 66,1		2° 4		Grasa (Gr) 22,3		HdC (Gr) 60,1		2° -		Grasa (Gr) 22,7		HdC (Gr) 55,8		2° 3,4		Grasa (Gr) 22,7		HdC (Gr) 56,5		2° -		Grasa (Gr) 25,1		HdC (Gr) 63,4		2° -	
Dia: 8				Dia: 9				Dia: 10				Dia: 11				Dia: 12													
Macarrones al pesto Macarrones, albahaca, ajo, sal, queso Parnesano, aceite				Brócoli rehogado Brócoli, ajo, aceite y sal				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 Pizzas de jamón york y queso				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													
Kcal. 662,8		Prot. (Gr) 22,6		ALÉRGENOS: 1° 1,3,7		Kcal. 624,8		Prot. (Gr) 24		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 679,4		Prot. (Gr) 21,3		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 621,3		Prot. (Gr) 24,9		ALÉRGENOS: 1° 1,2,3,4,1		Kcal. 638,7		Prot. (Gr) 24,9		ALÉRGENOS: 1° -	
Grasa (Gr) 22,8		HdC (Gr) 57,7		2° -		Grasa (Gr) 22,5		HdC (Gr) 56,3		2° 3		Grasa (Gr) 24		HdC (Gr) 63,4		2° 1,7		Grasa (Gr) 25		HdC (Gr) 54,7		2° -		Grasa (Gr) 26,2		HdC (Gr) 57,6		2° 4	
Dia: 15				Dia: 16				Dia: 17				Dia: 18				Dia: 19													
Espaguetis a la boloñesa Espaguetis, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Patatas guisadas con zanahoria Patatas, pimiento rojo, zanahoria, 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 queso y tomate aliñado Huevina, queso, 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				Villarroy con ensalada de lechuga y aceitunas Pollo, bechamel, harina, pan rallado y huevina. Ensalada: Lechuga y aceitunas													
Kcal. 673,8		Prot. (Gr) 22,8		ALÉRGENOS: 1° 1,3		Kcal. 620,4		Prot. (Gr) 24		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 591		Prot. (Gr) 24,3		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 656,3		Prot. (Gr) 23,3		ALÉRGENOS: 1° -		Kcal. 692,2		Prot. (Gr) 22,3		ALÉRGENOS: 1° 1,3	
Grasa (Gr) 22,9		HdC (Gr) 58		2° 4		Grasa (Gr) 22,4		HdC (Gr) 55,9		2° 3,7		Grasa (Gr) 22,8		HdC (Gr) 56,2		2° -		Grasa (Gr) 23,1		HdC (Gr) 59,5		2° 4		Grasa (Gr) 23,2		HdC (Gr) 59,7		2° 1,3,2007	
Dia: 22				Dia: 23				Dia: 24				Dia: 25				Dia: 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

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

EVITAR LA IMPROVISACION PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HÁBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

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