



DIETA:

SIN PLV

EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
2 DIAS/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, aceite y sal			FESTIVO			Arroz 3 delicias Arroz, huevina, jamon 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 a la plancha con tomate aliñado Calamares, aceite y sal Tomate, aceite y sal		
FRUTA Kcal. 570,5 Prot. (Gr) 23,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22 54,3 Dia: 1			FRUTA Kcal. 630,1 Prot. (Gr) 23,9 ALÉRGENOS: 1º 4 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 24,2 57,9 Dia: 2			FRUTA Kcal. 595,3 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 23 57,7 Dia: 3						FRUTA Kcal. 681,1 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º 3 2º 13 Grasa (Gr) HdC (Gr) 24,5 61,9 Dia: 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 Kcal. 635 Prot. (Gr) 24,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3,4 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,7 66,1 Dia: 8			FRUTA Kcal. 576,3 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,3 60,1 Dia: 9			FRUTA Kcal. 641,4 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3,4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,7 55,8 Dia: 10			FRUTA Y YOGUR VEGETAL Kcal. 585 Prot. (Gr) 24,1 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,7 56,5 Dia: 11			FRUTA Kcal. 708 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 25,1 63,4 Dia: 12		

Macarrones asalteados con ajito Macarrones, ajo, sal, aceite			Salpición 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			Nuggest de pollo Pollo, pan rallado, huevina, aceite y sal			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 Kcal. 662,8 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,8 57,7 Dia: 15			FRUTA Kcal. 624,8 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,5 56,3 Dia: 16			HELADO DE HIELO Kcal. 679,4 Prot. (Gr) 21,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 24 63,4 Dia: 17			FRUTA Y YOGUR VEGETAL Kcal. 621,3 Prot. (Gr) 24,9 ALÉRGENOS: 1º 1,2,3,4,1 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 25 54,7 Dia: 18			FRUTA Kcal. 638,7 Prot. (Gr) 24,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 26,2 57,6 Dia: 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 y tomate aliñado Huevina, 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			Filete de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Filete de pollo, aceite y sal. Ensalada: Lechuga y aceitunas		
FRUTA Kcal. 673,8 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,9 58 Dia: 22			FRUTA Kcal. 620,4 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º 3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,4 55,9 Dia: 23			FRUTA Kcal. 591 Prot. (Gr) 24,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 22,8 56,2 Dia: 24			FRUTA Y YOGUR VEGETAL Kcal. 656,3 Prot. (Gr) 23,3 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,1 59,5 Dia: 25			FRUTA Kcal. 692,2 Prot. (Gr) 22,3 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 23,2 59,7 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 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

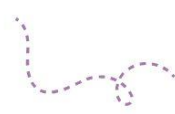


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



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	

