(*SÓLO C.E.I.)

Colegio Karol Wojtyla
Veritatis Splendor

# OCTUBRE 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462
Colegio Profesional de Técnicos Superiores Sanitarios

DIETA: **TRITURADOS**

EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
LOS MARTES Y JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| SEPTIEMBRE | SEPTIEMBRE | SEPTIEMBRE | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>CERDO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 1 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PESCADO BLANCO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 2 |
| PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>CERDO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 5 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PAVO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 6 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>MERLUZA<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 7 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PESCADO BLANCO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 8 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>POLLO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 9 |
| FESTIVO | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>MERLUZA<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 13 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>POLLO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 14 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PESCADO BLANCO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 15 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PAVO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 16 |
| PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>MERLUZA<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 19 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PAVO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 20 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>POLLO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 21 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PESCADO BLANCO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 22 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>CERDO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 23 |
| PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PESCADO BLANCO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 26 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>PAVO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 27 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>POLLO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 28 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>CERDO<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 29 | PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON<br>MERLUZA<br>YOGUR<br>*Papilla de fruta*<br>Día: 30 |

** 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 alérgia o intolerancia.

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

PLANIFICACIÓN SEMANAL
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

# CONSEJOS ACTUALIZADOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA Y EN EL COLEGIO

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERCEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA

## ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR

- Frutas de temporada
- Cereales integrales

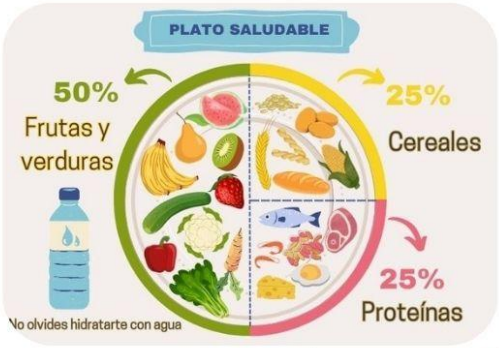
- Azúcares
- Grasas trans

## ¡ 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 MÚSCUOS 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