# NOVIEMBRE 2026

Colegio Karol Wojtyla
*Veritatis Splendor*

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

**DIETA:** SIN PLV

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| NO LECTIVO | **Pasta integral al ajillo**<br>Espaguetis integrales, ajo, sal y aceite<br>**Cazón adobado con ensalada**<br>Cazón, harina, ajo, pimentón,sal , perejil, limón y aceite. Ensalada: Lechuga,aceitunas, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 684,2 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 1,3. 4<br>Grasa (Gr) 24,3 · HdC (Gr) 58,4 · Día: 3 | **Judías verdes rehogadas**<br>Judías verdes, ajo, sal y aceite<br>**Tortilla de patata con ensalada**<br>Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Ensalada: tomate, atún, aceite, vinagre y sal<br>FRUTA O YOGUR VEGETAL<br>Kcal. 542,7 · Prot. (Gr) 22,1 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 3,4<br>Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 54,3 · Día: 4 | **Sopa de cocido**<br>Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.<br>**Cocido completo**<br>Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo<br>FRUTA<br>Kcal. 708 · Prot. (Gr) 23,4 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º -<br>Grasa (Gr) 25,1 · HdC (Gr) 63,4 · Día: 5 | **Arroz primavera**<br>Arroz, maíz, zanahoria, guisantes, pimiento rojo, aceite, sal y caldo de verduras<br>**Rollito de verduras**<br>harina de trigo, agua, repollo, zanahoria, cebolla, sal, aceite y salsa agridulce<br>FRUTA<br>Kcal. 649,4 · Prot. (Gr) 21,3 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 1<br>Grasa (Gr) 24 · HdC (Gr) 61,4 · Día: 6 |
| **Macarrones integrales al pesto (sin parmesano)**<br>Macarrones integrales, albahaca, ajo, sal, aceite<br>**Merluza al horno con ensalada**<br>Merluza, ajo, perejil, sal y aceite. Ensaalda: Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 660,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 4<br>Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58,2 · Día: 9 | **Lentejas con patata y zanahoria**<br>Lentejas, ajo, cebolla, pimentón dulce, tomate, zanahoria, patata, laurel, aceite y sal<br>**Tortilla de calabacín con tomate aliñado**<br>Huevina, calabacín, sal y aceite. Tomate,aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 614,8 · Prot. (Gr) 22,7 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º -<br>Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,9 · Día: 10 | **Crema de verduras**<br>Patata, acelga, zanahoria. puerro, aceite y sal.<br>**Pollo al ajillo con arroz integral**<br>Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral<br>FRUTA O YOGUR VEGETAL<br>Kcal. 591,4 · Prot. (Gr) 23,3 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º -<br>Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57,5 · Día: 11 | **Sopa de fideos**<br>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, fideos<br>**Carcamusas con patatas**<br>Magro de cerdo, guisantes, patatas, tomate triturado, pimentón dulce, ajo, jamón serrano, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 613,4 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º -<br>Grasa (Gr) 23,1 · HdC (Gr) 57,2 · Día: 12 | **Paella de verduras**<br>Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos , tomate natural triturado , aceite de oliva<br>**Tilapia a la plancha con ensalada**<br>Tilapia, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 677,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4<br>Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 61 · Día: 13 |
| **Fideuá de pescado**<br>Fideua, merluza, calamares, rape, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, tomate fritos, colorantes, aceite y sal<br>**Huevos revueltos con jamón**<br>Huevina, jamón, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 658,8 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º 1,3,4,13 · 2º 3<br>Grasa (Gr) 23,5 · HdC (Gr) 58 · Día: 16 | **Alubias con verduras**<br>Alubias, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo y verde, tomate frito y judias verdes.<br>**Filete de pollo a la plancha**<br>Filete de pollo, sal y aceite<br>FRUTA<br>Kcal. 623,1 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º -<br>Grasa (Gr) 22,5 · HdC (Gr) 56,8 · Día: 17 | **Brócoli con patata**<br>Brócoli, patata, aceite y sal<br>**Palometa con tomate**<br>Palometa, salsa de tomate, aceite y sal<br>FRUTA O YOGUR VEGETAL<br>Kcal. 557 · Prot. (Gr) 22,9 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4<br>Grasa (Gr) 22,2 · HdC (Gr) 55,8 · Día: 18 | **Sopa de estrellas**<br>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas<br>**Garbanzos con espinacas**<br>Garbanzos, ajo, cebolla, pimentón dulce, aceite, sal y espinacas<br>FRUTA<br>Kcal. 637,5 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º -<br>Grasa (Gr) 23 · HdC (Gr) 57,4 · Día: 19 | NO LECTIVO |
| **Espaguetis integrales a la boloñesa**<br>Espaguetis integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar<br>**Huevos rellenos de atún**<br>Huevo, atún, tomate y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 663,8 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º 3,4<br>Grasa (Gr) 23,7 · HdC (Gr) 58,2 · Día: 23 | **Arroz hortelano**<br>Arroz, zanahoria, brócoli, calabacín, pimiento rojo, cebolla, ajo, caldo de verduras, aceite y sal<br>**Pollo al horno con ensalada**<br>Pollo, ajo, orégano, aceite y sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 680,2 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º -<br>Grasa (Gr) 23,8 · HdC (Gr) 61 · Día: 24 | **Crema de zanahoria ECO**<br>Patata, zanahoria ECO, sal, aceite<br>**Limanda en salsa verde**<br>Limanda, perejil, cebolla, harina, aceite y sal<br>FRUTA O YOGUR VEGETAL<br>Kcal. 555,2 · Prot. (Gr) 23 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4<br>Grasa (Gr) 22 · HdC (Gr) 55,7 · Día: 25 | **Guisantes rehogados**<br>Guisantes, ajo, aceite y sal<br>**Albóndigas con patatas**<br>Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, patatas, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 576,3 · Prot. (Gr) 23,5 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º -<br>Grasa (Gr) 22,4 · HdC (Gr) 56,5 · Día: 26 | **Lentejas con verduras**<br>Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes.<br>**Ventresca de merluza al horno con ensalada**<br>Ventresca de merluza, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, maíz, aceite y sal<br>FRUTA<br>Kcal. 639,5 · Prot. (Gr) 23,2 · ALÉRGENOS: 1º - · 2º 4<br>Grasa (Gr) 22,8 · HdC (Gr) 57 · Día: 27 |
| **Sopa de picadillo**<br>Agua, sal, hueso blanco, jamón, salado, falda, pollo, gallina, zanahoria, patata, fideo y huevo<br>**Lomo a la plancha con pisto**<br>Lomo de cerdo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite<br>FRUTA<br>Kcal. 626,8 · Prot. (Gr) 23,6 · ALÉRGENOS: 1º 1,3 · 2º -<br>Grasa (Gr) 23,3 · HdC (Gr) 57,2 · Día: 30 | DICIEMBRE | DICIEMBRE | DICIEMBRE | DICIEMBRE |

** 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.

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

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

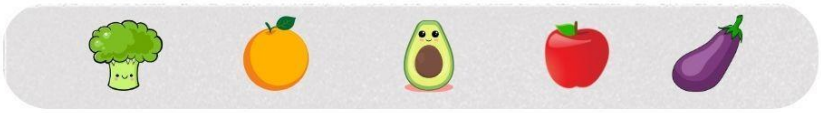
## ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR

- Frutas de temporada
- Cereales integrales
- Azúcares
- Grasas trans

## ¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !

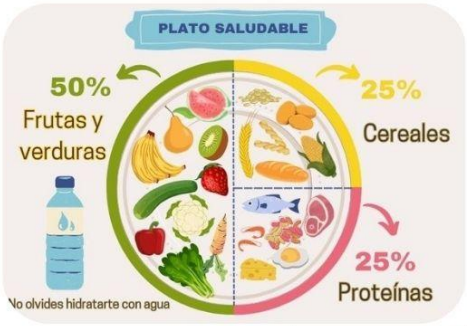
- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE





## 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