(*SÓLO C.E.I.)

NOVIEMBRE 2026

Colegio Karol Wojtyla
Veritatis Splendor

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
NO LECTIVO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR *Papilla de fruta* Día: 3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 4	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 5	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 6
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR *Papilla de fruta* Día: 9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 11	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 12	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 12
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 18	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 19	NO LECTIVO
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 24	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 25	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR *Papilla de fruta* Día: 26	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR *Papilla de fruta* Día: 27
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR *Papilla de fruta* 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.

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