



COLEGIO
VIRGEN
de la CARIDAD

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

DIETA: **SIN HUEVO**

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	SOPA DE POLLO Pollo, fideos, huesos y ternera	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Judías verdes, ajo, sal y aceite	GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA Garbanzos, huesos, patata, zanahoria, aceite y sal	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera
FILETE RUSO CON TOMATE ALIÑADO Carné picada mixta, ajo, perejil, aceite y sal. Tomate, aceite y sal	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche	CRUJIBURGUER DE ESPINACAS CON ENSALADA Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite, vinagre y sal	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES Pollo, champiñones, aceite y sal
FRUTA Kcal. 623,1 Prot. (Gr) 22,9 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23,1 58,9 Día: 7	FRUTA Kcal. 636,8 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 22,7 55,5 Día: 8	FRUTA Kcal. 586,4 Prot. (Gr) 22,7 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 7 22,2 55,2 Día: 9	FRUTA Y YOGUR Kcal. 641,7 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23 59,1 Día: 10	FRUTA Kcal. 654,2 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 22,9 60,1 Día: 11
CREMA DE CALABACÍN (ECO) Patata, calabacín, sal, aceite	MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE CASERA Macarrones integrales, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar	BRÓCOLI REHOGADO Brócoli, ajo, aceite y sal	SOPA DE COCIDO Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	ARROZ CON VERDURAS Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos, tomate natural triturado, aceite de oliva
TILAPIA AL HORNO CON PATATA Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA Albóndigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA Lomo fresco, sal y aceite. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA Calamares comerciales. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal
FRUTA Kcal. 535,4 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 21,6 54 Día: 14	FRUTA Kcal. 649 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23 59,8 Día: 15	FRUTA Kcal. 546,7 Prot. (Gr) 22,1 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 21,8 53,7 Día: 16	FRUTA Y YOGUR Kcal. 708 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 25,1 63,4 Día: 17	FRUTA Kcal. 681,1 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 1,2,3,4,13 24,5 61,9 Día: 18
PURÉ DE ZANAHORIA Patata, zanahoria, aceite y sal	JUDÍAS BANCAS CON CHORIZO Judías blancas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón, hueso salado y chorizo	ESPAGUETIS AL PESTO Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite	GUISANTES CON JAMÓN Guisantes, jamón, ajo, aceite y sal	SOPA DE VERDURAS Hueso espinazo, hueso jamón, hueso fresco, pollo, gallina, falda, zanahoria, puerro, patata, nabo, judías verdes y calabacín
LACÓN CON CACHELOS Lacón, pimentón, aceite, sal y patata	DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre	POLLO ASADO CON VERDURITAS Pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal	SALCHICHAS FRESCAS EN SU JUGO CON TOMATE ALIÑADO Longaniza de cerdo, sal y aceite. Tomate, aceite y sal	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal
FRUTA Kcal. 532,6 Prot. (Gr) 23,1 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 21,5 54,2 Día: 21	FRUTA Kcal. 640 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 23,5 59 Día: 22	FRUTA Kcal. 660,5 Prot. (Gr) 22,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23,1 59,2 Día: 23	FRUTA Y YOGUR Kcal. 531,1 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 21,5 53 Día: 24	FRUTA Kcal. 589,1 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 1,3,4 22,5 56,4 Día: 25
LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	CREMA DE CALABAZA Patata, calabaza, aceite y sal	ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal	OCTUBRE	OCTUBRE
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN Filete de pollo, sal, aceite y calabacín	TILAPIA AL HORNO CON PATATA Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	FIAMBRE CON ENSALADA Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal		
FRUTA Kcal. 623,1 Prot. (Gr) 22,9 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23,1 58,9 Día: 28	FRUTA Kcal. 536 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 21,6 54,1 Día: 29	FRUTA Kcal. 650,1 Prot. (Gr) 22 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4,7 22,4 57,8 Día: 30		

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freír 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 ALÉRGICOS: 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



ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR



¡ 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	

