



COLEGIO  
VIRGEN  
de la CARIDAD

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

Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

| LUNES                                                                                                            | MARTES                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VACACIONES                                                                                                       | VACACIONES                                                                                                                     | VACACIONES                                                                                                                                   | VACACIONES                                                                                                                                               | VACACIONES                                                                                                                                               |
| <b>PATATAS CON VERDURAS</b><br>Patatas, ajo, cebolla, zanahoria, tomate frito y judías verdes.                   | <b>SOPA DE POLLO</b><br>Pollo, fideos, huesos y ternera                                                                        | <b>COLIFLOR REHOGADA</b><br>Coliflor, ajo, aceite y sal                                                                                      | <b>CREMA DE VERDURAS</b><br>Patata, zanahoria, judía verde, acelga, puerro y sal                                                                         | <b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b><br>Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera                                                                |
| <b>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO</b><br>Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal                       | <b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b><br>Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal               | <b>LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA</b><br>Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche                                          | <b>CRUJIBURGUER DE ESPINACAS CON ENSALADA</b><br>Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite, vinagre y sal | <b>POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES</b><br>Pollo, champiñones, aceite y sal                                                                                   |
| <b>FRUTA</b>                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                   | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                 | <b>FRUTA Y YOGUR</b>                                                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                             |
| Kcal. 623.1<br>Prot. (Gr) 22.9<br>Grasa (Gr) 23.1<br>HdC (Gr) 58.9<br>Día: 7                                     | Kcal. 636.8<br>Prot. (Gr) 23.4<br>Grasa (Gr) 22.7<br>HdC (Gr) 55.5<br>Día: 8                                                   | Kcal. 586.4<br>Prot. (Gr) 22.7<br>Grasa (Gr) 22.2<br>HdC (Gr) 55.2<br>Día: 9                                                                 | Kcal. 641.7<br>Prot. (Gr) 22.6<br>Grasa (Gr) 23<br>HdC (Gr) 59.1<br>Día: 10                                                                              | Kcal. 654.2<br>Prot. (Gr) 22.6<br>Grasa (Gr) 22.9<br>HdC (Gr) 60.1<br>Día: 11                                                                            |
| <b>CREMA DE CALABACÍN (ECO)</b><br>Patata, calabacín, sal, aceite                                                | <b>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA</b><br>Macarrones integrales, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar | <b>BRÓCOLI REHOGADO</b><br>Brócoli, ajo, aceite y sal                                                                                        | <b>SOPA DE FIDEOS</b><br>Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos.                         | <b>ARROZ CON VERDURAS</b><br>Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, jamón cocido en daditos, tomate natural triturado, aceite de oliva |
| <b>TILAPIA AL HORNO CON PATATA</b><br>Tilapia, patata, perejil, aceite y sal                                     | <b>ALBÓNDIGAS CON Y ZANAHORIA</b><br>Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria                 | <b>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</b><br>Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal                       | <b>COCIDO COMPLETO</b><br>Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo                                                             | <b>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA</b><br>Calamares comerciales. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal                                            |
| <b>FRUTA</b>                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                   | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                 | <b>FRUTA Y YOGUR</b>                                                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                             |
| Kcal. 535.4<br>Prot. (Gr) 23<br>Grasa (Gr) 21.6<br>HdC (Gr) 54<br>Día: 14                                        | Kcal. 649<br>Prot. (Gr) 22.6<br>Grasa (Gr) 23<br>HdC (Gr) 59.8<br>Día: 15                                                      | Kcal. 546.7<br>Prot. (Gr) 22.1<br>Grasa (Gr) 21.8<br>HdC (Gr) 53.7<br>Día: 16                                                                | Kcal. 708<br>Prot. (Gr) 23.4<br>Grasa (Gr) 25.1<br>HdC (Gr) 63.4<br>Día: 17                                                                              | Kcal. 681.1<br>Prot. (Gr) 23.4<br>Grasa (Gr) 24.5<br>HdC (Gr) 61.9<br>Día: 18                                                                            |
| <b>PURÉ DE ZANAHORIA</b><br>Patata, zanahoria, aceite y sal                                                      | <b>PATATAS CON CHORIZO</b><br>Patatas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón, hueso salado y chorizo              | <b>ESPAGUETIS AL PESTO</b><br>Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite                                                        | <b>COLIFLOR REHOGADA</b><br>Coliflor, ajo, aceite y sal                                                                                                  | <b>SOPA DE VERDURAS</b><br>Hueso espinazo, hueso jamón, hueso fresco, pollo, gallina, falda, zanahoria, puerro, patata, nabo, judías verdes y calabacín  |
| <b>LACÓN CON CACHELOS</b><br>Lacón, pimentón, aceite, sal y patata                                               | <b>DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA</b><br>Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre             | <b>POLLO ASADO CON VERDURITAS</b><br>Pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal                                                     | <b>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO</b><br>Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal                                                               | <b>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA</b><br>Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal                                         |
| <b>FRUTA</b>                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                   | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                 | <b>FRUTA Y YOGUR</b>                                                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                             |
| Kcal. 532.6<br>Prot. (Gr) 23.1<br>Grasa (Gr) 21.5<br>HdC (Gr) 54.2<br>Día: 21                                    | Kcal. 640<br>Prot. (Gr) 24<br>Grasa (Gr) 23.5<br>HdC (Gr) 59<br>Día: 22                                                        | Kcal. 660.5<br>Prot. (Gr) 22.4<br>Grasa (Gr) 23.1<br>HdC (Gr) 59.2<br>Día: 23                                                                | Kcal. 531.1<br>Prot. (Gr) 22.8<br>Grasa (Gr) 21.5<br>HdC (Gr) 53<br>Día: 24                                                                              | Kcal. 589.1<br>Prot. (Gr) 22.8<br>Grasa (Gr) 22.5<br>HdC (Gr) 56.4<br>Día: 25                                                                            |
| <b>SOPA DE ESTRELLITAS</b><br>Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas | <b>CREMA DE CALABAZA</b><br>Patata, calabaza, aceite y sal                                                                     | <b>ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS</b><br>Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal | OCTUBRE                                                                                                                                                  | OCTUBRE                                                                                                                                                  |
| <b>TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN</b><br>Huevina, sal, aceite y calabacín                                       | <b>TILAPIA AL HORNO CON PATATA</b><br>Tilapia, patata, perejil, aceite y sal                                                   | <b>FIAMBRE CON ENSALADA</b><br>Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
| <b>FRUTA</b>                                                                                                     | <b>FRUTA</b>                                                                                                                   | <b>FRUTA</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
| Kcal. 623.1<br>Prot. (Gr) 22.9<br>Grasa (Gr) 23.1<br>HdC (Gr) 58.9<br>Día: 3                                     | Kcal. 536<br>Prot. (Gr) 23<br>Grasa (Gr) 21.6<br>HdC (Gr) 54.1<br>Día: 20                                                      | Kcal. 650.1<br>Prot. (Gr) 22<br>Grasa (Gr) 22.4<br>HdC (Gr) 57.8<br>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<br><br>(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   |                                                               |

