



GASTRONOMÍA
SantOlivo
by "La Patria"

DIETA: **TRITURADOS**



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



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 7	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 8	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 11
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 14	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 15	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 18
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 21	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 22	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 24	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 25
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 28	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 29	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i> Día: 30	OCTUBRE	OCTUBRE

** 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.

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	

