



SantOlivo
by "La Patria"

DIETA:

SIN LACTOSA

Colegio Karol Wojtyła
Veritatis Splendor

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	C.E.I			C.E.I			C.E.I			C.E.I		
	PURÉ DE ZANAHORIA			MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA			BRÓCOLI SALTEADO			ARROZ CON POLLO		
	Patata, zanahoria, aceite y sal			Macarrones integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar			Brócoli, ajo, aceite y sal			Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal		
	MERLUZA AL HORNO CON PATATA			CINTA DE LOMO CON ENSALADA			TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE CASERA			LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA		
	merluza, patata, perejil, aceite y sal			Cinta de lomo fresca, aceite y sal. Lechuga, zanahoria, aceite, vinagre y sal			Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Tomate casero			Limanda, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, aceite y sal		
	FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	
536	23	1º -	675	23.3	1º 1,3	547.1	22.2	1º -	656.3	23.3	1º -	
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	
21.6	54.1	Día: 1	22.9	58	Día: 2	21.8	53.7	Día: 3	23.1	59.5	Día: 4	

LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE POLLO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE							
Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín , pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	Pollo, fideos, huesos y ternera	Judías verdes, ajo, sal y aceite	Garbanzos, huesos, patata, zanahoria, aceite y sal	Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera							
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA	CRUJIBURGUE DE ESPINACAS CON ENSALADA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES							
Huevina, sal y aceite. Tomate,aceite y sal	Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche sin lactosa	Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite vinagre y sal	Pollo, champiñones, aceite y sal							
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA							
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
623.1	22.9	1º -	636.8	23.4	1º 1,3	641.7	22.5	1º -	654.2	22.6	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
23.1	58.9	Día: 7	22.7	55.5	Día: 8	23	59.1	Día: 10	22.9	60.1	Día: 11

CREMA DE CALABACÍN (ECO)	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA	BRÓCOLI REHOGADO	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS							
Patata, calabacín, sal, aceite	Macarrones integrales, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar	Brócoli, ajo, aceite y sal	Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos , tomate natural triturado , aceite de oliva							
TILAPIA AL HORNO CON PATATA	ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	COCIDO COMPLETO	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA							
Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes	Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	Calamares comerciales. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal							
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA							
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
535.4	23	1º -	649	22.6	1º 1,3	708	23.4	1º 1,3	681.1	23.4	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,2,3,4,13
21.6	54	Día: 14	23	59.8	Día: 15	25.1	63.4	Día: 17	24.5	61.9	Día: 18

PURÉ DE ZANAHORIA	JUDÍAS BANCAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS AL PESTO	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE VERDURAS							
Patata, zanahoria, aceite y sal	Judías blancas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón, hueso salado y chorizo	Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso rallado sin lactosa, aceite	Guisantes, jamón, ajo, aceite y sal	Hueso espinazo, hueso jamón,hueso fresco, pollo, gallina, falda, zanahoria, puerro, patata, nabo,judías verdes y calabacín							
LACÓN CON CACHELOS	DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA	POLLO ASADO CON VERDURITAS	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA							
Lacón, pimentón, aceite, sal y patata	Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre	Pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal	Huevina, sal y aceite. Tomate,aceite y sal	Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal							
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA							
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
532.6	23.1	1º -	640	24	1º -	660.5	22.4	1º 1,3	531.1	22.8	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1,3,4
21.5	54.2	Día: 21	23.5	59	Día: 22	23.1	59.2	Día: 23	21.5	53	Día: 24

LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS	OCTUBRE	OCTUBRE				
lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín , pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	Patata, calabaza, aceite y sal	Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal						
TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN	TILAPIA AL HORNO CON PATATA	FIAMBRE CON ENSALADA						
Huevina, sal, aceite y calabacín	Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	Jamón york y fiambre de pavo. Lechuga, atún, aceite y sal						
FRUTA	FRUTA	FRUTA						
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.
623.1	22.9	1º -	536	23	1º -	650.1	22	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4
23.1	58.9	Día: 28	21.6	54.1	Día: 29	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

YOGUR SIN LACTOSA

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: 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	

