



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

Rocio Fernández Barredo
Col. 2462



DIETA: **SIN LEGUMBRES**

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 BOLOÑESA			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			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

PATATAS CON VERDURAS			SOPA DE POLLO			COLIFLOR REHOGADA			CREMA DE VERDURAS			ARROZ INTEGRAL CON TOMATE		
Patatas, ajo, cebolla, zanahoria, tomate frito y judías verdes.			Pollo, fideos, huesos y ternera			Coliflor, ajo, aceite y sal			Patata, zanahoria, judía verde, acelga,puerro y sal			Arroz intregal, aceite, sal, y salsa de tomate casera		
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO			MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA			LOMO A LA PLANCHAS CON PURÉ DE PATATA			CRUJIBURGUER 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			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			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	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	586,4	22,7	1º -	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 7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
23,1	58,9	Día: 7	22,7	55,5	Día: 8	22,2	55,2	Día: 9	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 FIDEOS			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 y chorizo, fideos.			Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, jamón cocido en daditos , tomate natural triturado , aceite de oliva		
TILAPIA AL HORNO CON PATATA			ALBÓNDIGAS CON 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			Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal			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			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	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	546,7	22,1	1º -	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 3,4	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	21,8	53,7	Día: 16	25,1	63,4	Día: 17	24,5	61,9	Día: 19

PURÉ DE ZANAHORIA			PATATAS CON CHORIZO			ESPAGUETIS AL PESTO			COLIFLOR REHOGADA			SOPA DE VERDURAS		
Patata, zanahoria, aceite y sal			Patatas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón ,hueso salado y chorizo			Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite			Coliflor, 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			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	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 1,3,7	531,1	22,8	1º -	589,1	22,8	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	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	22,5	56,4	Día: 25

SOPA DE ESTRELLITAS			CREMA DE CALABAZA			ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS			OCTUBRE	OCTUBRE
Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas			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 queso. Lechuga, atún, aceite y sal				
FRUTA			FRUTA			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
623,1	22,9	1º 1,3	536	23	1º -	650,1	22	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4,7		
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

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	

