

# NUTRITIP ENERO / 2025

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### HÁBITOS PARA PREVENIR



#### ¿QUÉ ES?

LA FUERZA DE LA SANGRE CONTRA LAS PAREDES ES MÁS ALTA DE LO QUE DEBERÍA, POR LO QUE EL CORAZÓN TRABAJA MÁS PARA BOMBEAR



**EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR**  
FUERZA + CARDIO



**CONTROLAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL:**  
MÁS MASA MUSCULAR  
MENOS GRASA CORPORAL



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
REDUCIR PROCESADOS Y  
AUMENTAR VEGETALES



**ELIMINAR HáBITOS TÓXICOS**  
TABACO, ALCOHOL...



**REDUCIR LA SAL**  
TANTO AÑADIDA, COMO DE  
ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



**GESTIÓN DEL ESTRÉS**  
TERAPIA, MEDITACIÓN,  
RESPIRACIONES...

## MENÚ CENA

### Si hemos comido

### Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ Mensual

# ENERO / 2025

## INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	6 de enero		7 de enero		8 de enero	Cal 409,2 Kcal Lip 10,2 g H.C. 45,1 g Prot 30,1 g	9 de enero	Cal 415,5 Kcal Lip 16,8 g H.C. 46,0 g Prot 17,7 g	10 de enero	Cal 562,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 80,5 g Prot 33,9 g
	<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de lentejas+Pollo</li> <li>» Potaje de lentejas (Tr 01)</li> <li>» Pechuga de pollo al ajillo</li> <li>» Arroz tres delicias (03-09)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de espinacas+Merluza (04 Tr 05-06)</li> <li>» Crema de espinacas</li> <li>» Merluza empanada (01-04 Tr 02-05-06-09-11)</li> <li>» Ensalada de col y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabaza+Pollo</li> <li>» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Albóndigas de pollo con guisantes (09)</li> <li>» Papas Sancochadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>			
2	13 de enero	Cal 562,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 80,5 g Prot 33,9 g	14 de enero	Cal 309,7 Kcal Lip 3,1 g H.C. 42,0 g Prot 23,3 g	15 de enero	Cal 703,3 Kcal Lip 17,4 g H.C. 105,5 g Prot 27,9 g	16 de enero	Cal 391,0 Kcal Lip 12,6 g H.C. 55,2 g Prot 11,0 g	17 de enero	Cal 645,2 Kcal Lip 43,5 g H.C. 31,6 g Prot 30,2 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras+Cerdo</li> <li>» Sopa de la casa (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Escalope de cerdo (01 Tr 02-09)</li> <li>» Arroz integral</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de berros+Fogonero (04)</li> <li>» Potaje de berros y judías</li> <li>» Fogonero encbollado (04-14)</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras+Ternera</li> <li>» Potaje de verduras</li> <li>» Macarrones integrales (01 Tr 09-11)</li> <li>» Boloñesa de ternera (09-14)</li> <li>» Queso en polvo (02 Tr 03)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahorias+Merluza (04 Tr 05-06)</li> <li>» Crema de zanahorias</li> <li>» Pastel de atún (01-02-04 Tr 03-07-08-09-14)</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras+Huevo (03)</li> <li>» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Pollo asado</li> <li>» Papas al ajillo</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>					
3	20 de enero	Cal 405,3 Kcal Lip 34,6 g H.C. 35,0 g Prot 7,5 g	21 de enero	Cal 392,0 Kcal Lip 17,2 g H.C. 36,6 g Prot 20,2 g	22 de enero	Cal 409,4 Kcal Lip 14,9 g H.C. 47,3 g Prot 17,2 g	23 de enero	Cal 410,2 Kcal Lip 12,3 g H.C. 58,5 g Prot 13,4 g	24 de enero	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de judías+Pollo</li> <li>» Papas, judías y fideos (01 Tr 09-11)</li> <li>» Tortilla española (03)</li> <li>» Tomates aliñados</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabaza+Merluza (04 Tr 05-06)</li> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Merluza al horno (04-14 Tr 05-06)</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Mojo verde (14)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín+Ternera</li> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Arroz a las tres carnes (14)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b>						
			<b>(CHINA)</b>							
4	27 de enero	Cal 415,0 Kcal Lip 17,5 g H.C. 40,0 g Prot 21,1 g	28 de enero	Cal 349,0 Kcal Lip 20,3 g H.C. 39,0 g Prot 12,8 g	29 de enero	Cal 505,6 Kcal Lip 51,4 g H.C. 26,5 g Prot 39,5 g	30 de enero	Cal 784,2 Kcal Lip 22,1 g H.C. 110,0 g Prot 17,1 g	31 de enero	Cal 384,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 53,9 g Prot 14,3 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras+Pollo</li> <li>» Potaje de verduras</li> <li>» Pollo con champiñones (14)</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabaza+Fogonero (04)</li> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Fogonero empanado (01-04 Tr 09-11)</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras+Pollo</li> <li>» Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Pollo a la plancha</li> <li>» Salteado de verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de garbanzos+Fogonero (04)</li> <li>» Garbanzos con espinacas</li> <li>» Espaguetis integrales (01 Tr 09-11)</li> <li>» Tomate con atún (04)</li> <li>» Queso en polvo (02 Tr 03)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de guisantes+Cerdo</li> <li>» Crema de guisantes</li> <li>» Pizza margarita con jamón (01-02-09 Tr 04-11)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>					

# NUTRITIP JANUARY / 2025

## HIGH BLOOD PRESSURE



### WHAT IS IT?

THE FORCE OF THE BLOOD AGAINST THE WALLS IS HIGHER THAN IT SHOULD BE, SO THE HEART NEEDS TO WORK HARDER TO PUMP

### HABITS TO PREVENT



**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY**  
STRENGTH + CARDIO



**CONTROL BODY COMPOSITION**  
MORE MUSCLE MASS  
LESS FAT MASS



**HEALTHY FOOD**  
REDUCE PROCESSED  
FOODS AND INCREASE  
VEGETABLES



**ELIMINATE TOXIC HABITS**  
TOBACCO, ALCOHOL...



**REDUCE SALT**  
BOTH ADDED AND IN ULTRA-  
PROCESSED FOODS



**STRESS MANAGEMENT**  
THERAPY, MEDITATION,  
BREATHING...

## DINNER MENU

### If for lunch, we ate...

### For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

*Raw green vegetables*

Vegetables

*Cereals or starches*

Meat

*Fish or egg*

Fish

*Lean meat or egg*

Egg

*Fish or lean meat*

Fruit

*Yogurt products or fruit*

Yogurt products

*Fruit*

## ALLERGENS

Gluten	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

# JANUARY / 2025

## INFANTS-PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	<b>January 6th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 7th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 8th</b> » Lentil soup+Chicken » Lentil stew » Garlic chicken breast » Three delicacies fried rice » Fruit	Cal 409,2 Kcal Lip 10,2 g H.C. 45,1 g Prot 30,1 g	<b>January 9th</b> » Spinach soup+Hake » Spinach soup » Breaded hake » Coleslaw » Fruit	Cal 415,5 Kcal Lip 16,8 g H.C. 46,0 g Prot 17,7 g	<b>January 10th</b> » Pumpkin soup+Chicken » Chicken soup » Chicken meatballs and peas » Boiled potatoes » Fruit	Cal 562,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 80,5 g Prot 33,9 g
2	<b>January 13th</b> » Vegetable soup+Pork » Chef's special soup » Breaded pork cutlet » Brown rice » Fruit	Cal 562,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 80,5 g Prot 33,9 g	<b>January 14th</b> » Watercress soup+John Dory fish » Watercress and beans stew » John Dory with onions » Boiled potatoes » Fruit	Cal 309,7 Kcal Lip 3,1 g H.C. 42,0 g Prot 23,3 g	<b>January 15th</b> » Vegetable soup+Beef » Vegetable stew » Brown macarroni » John Dory with onions » Cheese powder » Fruit	Cal 703,3 Kcal Lip 17,4 g H.C. 105,5 g Prot 27,9 g	<b>January 16th</b> » Carrot soup+Hake » Carrot soup » Tuna pie » Mixed salad » Fruit	Cal 391,0 Kcal Lip 12,6 g H.C. 55,2 g Prot 11,0 g	<b>January 17th</b> » Vegetable soup+Egg » Chicken soup » Roasted chicken » Garlic potatoes » Dairy	Cal 645,2 Kcal Lip 43,5 g H.C. 31,6 g Prot 30,2 g
3	<b>January 20th</b> » Bean soup+Chicken » Potatoes, beans and noodles » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 405,3 Kcal Lip 34,6 g H.C. 35,0 g Prot 7,5 g	<b>January 21st</b> » Pumpkin soup+Hake » Pumpkin soup » Oven baked hake » Boiled potatoes » Green mojo » Fruit	Cal 392,0 Kcal Lip 17,2 g H.C. 36,6 g Prot 20,2 g	<b>January 22nd</b> » Courgette soup+Beef » Courgette soup » Three meats rice » Fruit	Cal 409,4 Kcal Lip 14,9 g H.C. 47,3 g Prot 17,2 g	<b>January 23rd</b> » Lentil soup+Hake » Lentil soup » Tuna croquettes » Mixed salad » Fruit	Cal 410,2 Kcal Lip 12,3 g H.C. 58,5 g Prot 13,4 g	<b>January 24th</b> <b>INTERNATIONAL MENU</b> <b>(CHINA)</b>	
4	<b>January 27th</b> » Vegetable soup+Chicken » Vegetable stew » Chicken with mushrooms » Boiled potatoes » Fruit	Cal 415,0 Kcal Lip 17,5 g H.C. 40,0 g Prot 21,1 g	<b>January 28th</b> » Pumpkin soup+John Dory fish » Pumpkin soup » Breaded John Dory » Mixed salad » Fruit	Cal 349,0 Kcal Lip 20,3 g H.C. 39,0 g Prot 12,8 g	<b>January 29th</b> » Vegetable soup+Chicken » Beef soup » Grilled chicken » Sauted vegetables » Fruit	Cal 505,6 Kcal Lip 51,4 g H.C. 26,5 g Prot 39,5 g	<b>January 30th</b> » Chickpea soup+John Dory fish » Chickpeas and spinach » Brown Spaghetti » Tomatoes and Tuna » Cheese powder » Fruit	Cal 784,2 Kcal Lip 22,1 g H.C. 110,0 g Prot 17,1 g	<b>January 31st</b> » Pea soup+Pork » Pea soup » Margherita pizza with ham » Dairy	Cal 384,6 Kcal Lip 10,3 g H.C. 53,9 g Prot 14,3 g