

### HELADOS CASEROS Y NUTRITIVOS

#### CÓMO PREPARARLOS DE MANERA SENCILLA



POSIBILIDADES:

1. CORTAR LA FRUTA  
CONGELAR  
TRITURAR
2. TRITURAR  
CONGELAR  
REMOVIENDO



APORTA TEXTURAS, SABOR Y DIVERSIÓN DECORANDO CON INGREDIENTES DIFERENTES: NIBS DE CACAO O TROCITOS DE CHOCOLATE, FRUTOS SECOS PICADOS, UNA PIZCA DE MIEL, CACAO PURO O CANELA, FRUTA TRITURADA O PICADA, CREMA DE FRUTOS SECOS...

SI DE BASE SE UTILIZA UNA FRUTA CON MUCHO AGUA, CONVIENE AÑADIR UN INGREDIENTE QUE APORTE GRASAS SALUDABLES PARA APORTAR TEXTURA Y CREMOSIDAD: ACEITE DE COCO VIRGEN, CREMA DE FRUTOS SECOS, YOGUR GRIEGO, NATA...

LAS QUE CONTIENEN MÁS AGUA APORTARÁN TEXTURAS MÁS GRANIZADAS Y MENOS CREMOSAS

SE PUEDE AÑADIR A LA BASE CANELA, VAINILLA, MENTA, CACAO PURO...

LAS ALMIDONADAS APORTAN MÁS CREMOSIDAD (PLÁTANO, MANGO, PAPAYA...) INCLUSO LA PATATA (su sabor congelado es neutro) O BONIATO

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

#### 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

## JUNIO / 2024 SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	3 de junio	<b>FESTIVO</b>	4 de junio	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	5 de junio	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	6 de junio	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	7 de junio	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
			» Ensalada Tropical » Potaje lentejas-Queso tierno (2) » Fogonero a la Portuguesa (4) Tr (9)(11) » Fogonero al Horno (4)Tr (9)(11) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	» Judías a la Vinagreta » Crema de calabaza+ Picatostes(1) » Croquetas de Pollo (1)(2)Tr (9)(11) » Pechuga de Pollo a la Plancha » Verduras a la plancha (1) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	» Potaje de Col y Garbanzos -Queso tierno(2) » Ensalada Caprese (2) » Pasta (1) Tr (9)(11) con salsa de Atún (4) » Pasta (1) Tr (9)(11) con salsa de Tomate » Lácteo (2)	» Ensalada de col y zanahoria » Puré de Calabacín » Jamoncitos de Pollo a la barbacoa (9) » Pollo al Horno » Papas Estilo Asadero » Salteado de Soja c/Verduras » Fruta				
2	10 de junio	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	11 de junio	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	12 de junio	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	13 de junio	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	14 de junio	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
	» Salmorejo » Puré de Guisantes » Arroz blanco a la Cubana » Arroz Blanco con Verduras » Rollitos de Primavera (1) Tr (9)(11) » Fruta	» Rancho Canario (1) Tr (9)(11) » Salteado de Habichuelas » Fogonero a la plancha(4) Tr (9)(11) » Churros de Merluza (1)(2)(4) Tr (9)(11) » Papas Arrugadas » Bulgur con Garbanzos (1) » Lácteo (2)	» Ensalada de Atún » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo empanada (1) » Cerdo asado con Verduras » Salteado de Guisantes » Fruta	» Ensalada Alemana » Crema de Calabaza » Abadejo en salsa de tomate (1) (3)Tr(4)(5) » Abadejo al Horno (1)(3)Tr(4)(5) » Papas Parisinas » Lácteo (2)	» Pimiento Asado » Potaje de berros » Burguer de Ternera (9) » Burguer Vegana (9) » Cus-Cus (1) Tr (9)(11) » Fruta					
3	17 de junio	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	18 de junio	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	19 de junio	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	20 de junio	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	21 de junio	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g
	» Pisto de Berenjena » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Ropa vieja mixta (9) » Ropa Vieja Vegana » Fruta	» Ensalada Canaria » Crema de Puerros » Calamares a la romana (1)(2) (3)(4)(5)(6) Tr (09) » Arroz con Verduras y Guisantes » Croquetas Veganas (9) » Lácteo (2)	» Parrillada de Verduras » Potaje de berros y judías » Estofado de Ternera con Papas » Salteado de verduras » Papas al vapor » Fruta	» Ensalada Mixta » Garbanzos con Espinacas » Merluza Empanada (1)(4) Tr (5)(6) » Fogonero a la Plancha (4) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)	» Gazpacho » Sopa de Ternera (1) Tr (9)(11) » Lasaña de Ternera (1)(2)(3)Tr (9)(11) » Lasaña con Verduras (1)(2)(3) Tr (9)(11) » Zanahorias al ajillo » Fruta					



## DINNER MENU

### NUTRITIOUS HOMEMADE ICE CREAM

#### A SIMPLE WAY TO PREPARE IT

**POSSIBLE OPTIONS:**

1. CHOP, FREEZE AND BLEND THE FRUIT
2. BLEND THE FRUIT AND FREEZE IT, STIRRING FROM TIME TO TIME

**PROVIDE TEXTURE, FLAVOUR AND FUN BY DECORATING WITH DIFFERENT INGREDIENTS: COCOA NIBS OR CHOCOLATE CHIPS, CHOPPED NUTS, A DASH OF HONEY, PURE COCOA OR CINNAMON, CRUSHED OR CHOPPED FRUIT, NUT CREAMS, ETC.**

**IF FRUIT WITH A HIGH WATER CONTENT IS USED AS THE BASE, WE SHOULD ADD AN INGREDIENT CONTAINING HEALTHY FAT IN ORDER TO PROVIDE TEXTURE AND CREAMINESS: VIRGIN COCONUT OIL, NUT CREAMS, GREEK YOGURT, CREAM, ETC.**

**FRUITS THAT CONTAIN MORE WATER WILL PRODUCE A MORE GRANULAR AND LESS CREAMY TEXTURE**

**CINNAMON, VANILLA, MINT, PURE COCOA, ETC., CAN BE ADDED TO THE BASE**

**STARCHY FRUITS PRODUCE MORE CREAMINESS (BANANA, MANGO, PAPAYA, ETC.) INCLUDING POTATO (it has a neutral flavour when frozen) OR SWEET POTATO**

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

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

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



# MONTHLY Menu

## JUNE / 2024 SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » 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>June 3rd</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>June 4th</b> » Tropical Salad » Lentil stew with cheese (2) » Fish stew with "Portuguesa" sauce (4)Tr (9X11) » Baked Fish (4)Tr (9X11) » Boiled Potatoes » Dairy (2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	<b>June 5th</b> » Beans in Vinaigrette » Pumpkin Soup » Chicken Croquettes (1X2) Tr (9X11) » Grilled Chicken » Grilled Vegetables (1) » Salad (3X4) » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	<b>June 6th</b> » Cabbage and Chickpeas Soup with Cheese(2) » Caprese Salad (2) » Pasta (1) Tr (9X11) with Tuna Sauce (4) » Pasta (1) Tr (9X11) with Tomato Sauce » Dairy (2)	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	<b>June 7th</b> » Cabbage and carrot salad » Courgette Soup » Barbecued Chicken Hams (9) » Baked Chicken » Potatoes Barbecue Style » Soya with Vegetables » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
2	<b>June 10th</b> » "Salmorejo" » Peas Soup » White Rice Cuban Style » White Rice with Vegetables » Spring Rolls (1)Tr (9X11) » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	<b>June 11th</b> » "Rancho Canario" (1) Tr (9X11) » Beans stew » Grilled Fish (4)Tr (9X11) » Hake Sticks(1X2X4)Tr (9X11) » Potatoes Canarian Style » Bulgur with Chick Peas (1) » Dairy (2)	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	<b>June 12th</b> » Tuna Salad » Beef soup (1) Tr (9X11) » Breaded Chicken (1) » Roast Pork with Vegetables » Peas stew » Fruit	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	<b>June 13th</b> » German Salad » Pumpkin Soup » Fish in tomato sauce (1X3)Tr(4X5) » Baked Fish(1X3)Tr(4X5) » Potatoes Parisian style » Dairy (2)	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>June 14th</b> » Roast Pepper » Watercress stew » Beef Burger (9) » Vegan Burger (9) » Cus-Cus (1) Tr (9X11) » Fruit	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
3	<b>June 17th</b> » Aubergine ratatouille » Chicken soup (1) Tr (9X11) » "Ropa Vieja" with meet (9) » "Ropa Vieja" Vegan » Fruit	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	<b>June 18th</b> » Canarian Salad » Leek soup » Squid "Roman" Style (1X2X3X4) (5X6) Tr (09) » Rice with Vegetables and Peas » Vegan Croquettes (9) » Dairy (2)	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	<b>June 19th</b> » Grilled Vegetables » Watercress and beans stew » Veal Stew with Potatoes » Baked vegetables » Boiled potatoes » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	<b>June 20th</b> » Salad » Chickpeas with Spinach stew » Breaded Hake(1X4) Tr (5)(6) » Grilled Fish(4) » Boiled Potatoes with "Mojo" sauce (14) » Dairy (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	<b>June 21st</b> » "Gazpacho" » Veal Soup (1) Tr (9X11) » Veal Lasagne (1X2X3)Tr (9X11) » Lasagne with Vegetables (1X2) (3)Tr (9X11) » Carrots with Garlic » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g