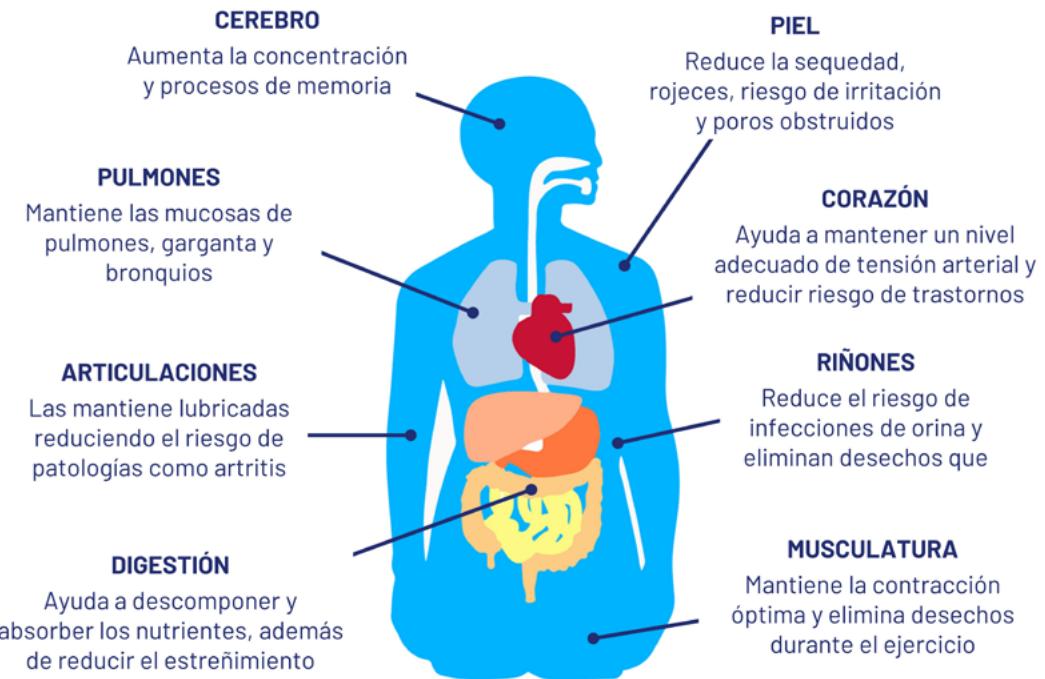


IMPORTANCIA DEL AGUA

QUÉ BENEFICIOS APORTA UNA BUENA HIDRATACIÓN



NECESITAMOS...
1,5-2L QUE
OBTEMOS DE...



En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

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

SEPTIEMBRE / 2024

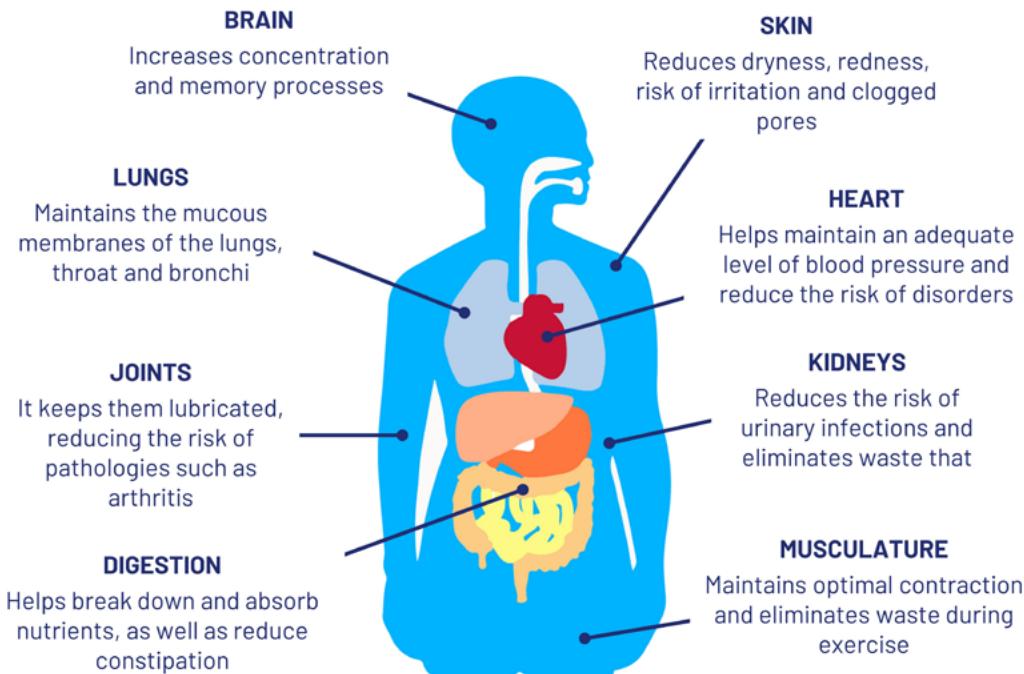
INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, 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	2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	5 de septiembre	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	6 de septiembre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	
2	9 de septiembre FESTIVO		10 de septiembre	» Crema Calabacín+Pescado (4) » Potaje de Lentejas » Abadejo Empanado (1)(3) Tr(4)(5) » Papas Parisinas » Lácteo (2)	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	11 de septiembre	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	12 de septiembre	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	13 de septiembre	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g
3	16 de septiembre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	17 de septiembre	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	18 de septiembre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	19 de septiembre	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	20 de septiembre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	
4	23 de septiembre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	24 de septiembre	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	25 de septiembre	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	26 de septiembre	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	27 de septiembre	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	
5	30 de septiembre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre		4 de octubre		

IMPORTANCE OF WATER

WHAT BENEFITS DO GOOD HYDRATION PROVIDE?



NEED...

1.5-2L WE OBTAIN FROM...



In collaboration with ColegioSaludable.com

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	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

SEPTEMBER / 2024

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	September 2nd		September 3rd		September 4th	<ul style="list-style-type: none"> » Vegetable soup+Chicken » Vegetable soup » Grilled chicken » Boiled potatoes » Fruit 	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	September 5th	<ul style="list-style-type: none"> » Leek soup+Fish » Leek soup » Seafood rice with Hogfish and vegetables » Dairy 	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	September 6th	<ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin soup+Pork » Pumpkin soup » Roast Pork Loin » Boiled potatoes » Fruit 	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
2	September 9th	HOLIDAY	September 10th	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	September 11th	<ul style="list-style-type: none"> » Courgette soup+Fish » Lentil stew » Breaded haddock » Parisian potatoes » Dairy <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable soup+Beef » Chicken soup » Beef stew with potatoes. » Fruit 	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	September 12th	<ul style="list-style-type: none"> » Carrot soup+Fish » Canarian Stew » Grilled hogfish » Wrinkled potatoes » Dairy 	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	September 13th	<ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin soup+chicken » Chicken soup » Shredded beef and pork with potatoes and vegetables » Fruit 	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g
3	September 16th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	September 17th	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	September 18th	<ul style="list-style-type: none"> » Vegetable soup+chicken » Beef soup » Breaded chicken breast » Boiled potatoes » Fruit <ul style="list-style-type: none"> » Carrot soup+Fish » Cabbage and chickpea stew » Portuguese-style Hogfish » Boiled potatoes » Dairy 	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	September 19th	<ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin soup+Fish » White beans stew and fresh cheese » Grilled chicken breast » Vegetable tempura » Fruit 	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	September 20th	<ul style="list-style-type: none"> » Courgette soup+Chicken » Courgette soup » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit 	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
4	September 23rd	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	September 24th	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	September 25th	<ul style="list-style-type: none"> » Carrot soup+Beef » Lentil stew » Beef lasagna » Fruit <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable soup+Fish » Chickpeas and Spinach » Breaded hake » Boiled potatoes with green mojo » Dairy 	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	September 26th	<ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin soup+chicken » Pea soup » White rice cuban-style » Fruit <ul style="list-style-type: none"> » Seasonal soup+Fish » Vegetable stew » Tuna stew » Steamed potatoes » Dairy 	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	September 27th	<ul style="list-style-type: none"> » Carrot soup+ Pork » Corn soup » Seasoned pork » Cus-cus » Fruit 	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
5	September 30th	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 1st		October 2nd		October 3rd		October 4th				