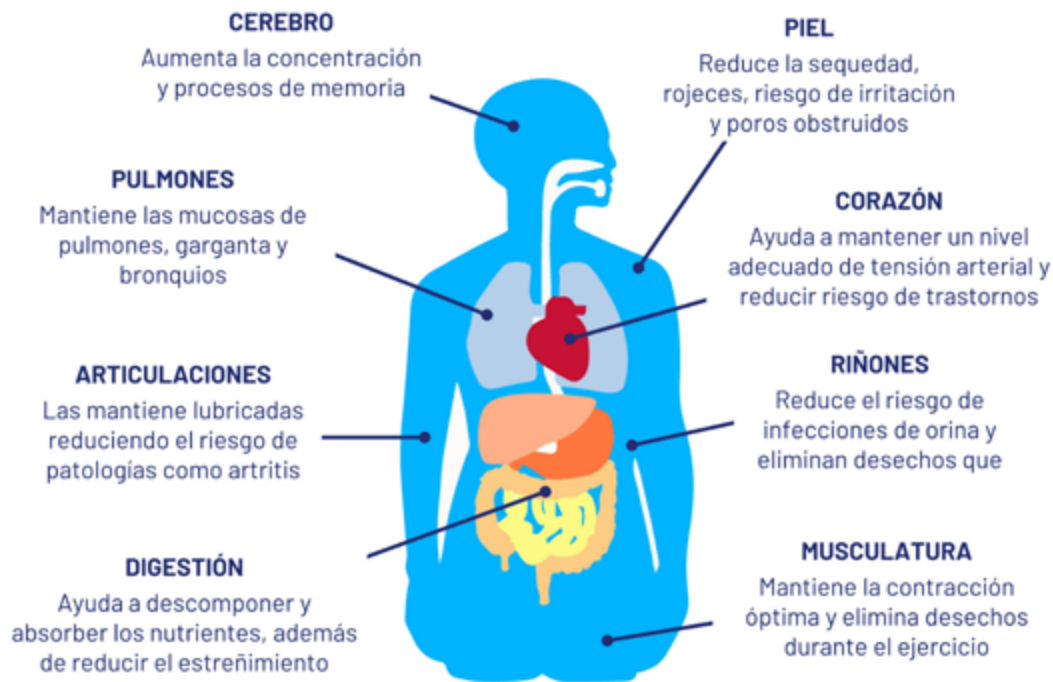


IMPORTANCIA DEL AGUA

QUÉ BENEFICIOS APORTA UNA BUENA HIDRATACIÓN



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



En colaboración con colegiosaludable.com

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

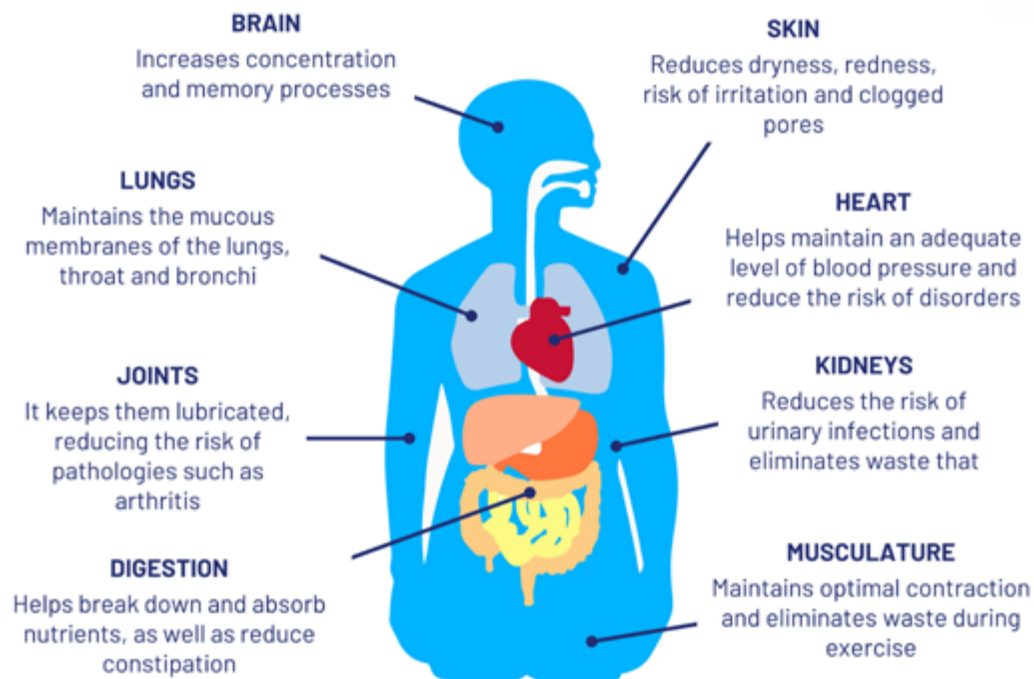
SEPTIEMBRE / 2024 SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre		5 de septiembre	Cal 711,7 Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	6 de septiembre	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
2	9 de septiembre	FESTIVO	10 de septiembre	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	11 de septiembre	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	12 de septiembre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	13 de septiembre	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g
3	16 de septiembre	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	17 de septiembre	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	18 de septiembre	Cal 560,8 Kcal Prot 36,7g H.C. 36,0g Lip. 26,7g G. 8,0 g	19 de septiembre	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	20 de septiembre	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
4	23 de septiembre	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	24 de septiembre	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	25 de septiembre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	26 de septiembre	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	27 de septiembre	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
5	30 de septiembre	Cal 484,5 Kcal 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 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	September 2nd		September 3rd		September 4th		September 5th	Cal 711,7 Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	September 6th	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
2	September 9th HOLIDAY		September 10th	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	September 11th	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	September 12th	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	September 13th	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g
3	September 16th	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	September 17th	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	September 18th	Cal 560,8 Kcal Prot 36,7g H.C. 36,0g Lip. 26,7g G. 8,0 g	September 19th	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	September 20th	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
4	September 23rd	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	September 24th	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	September 25th	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	September 26th	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	September 27th	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
5	September 30th	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9g	October 1st		October 2nd		October 3rd		October 4th	