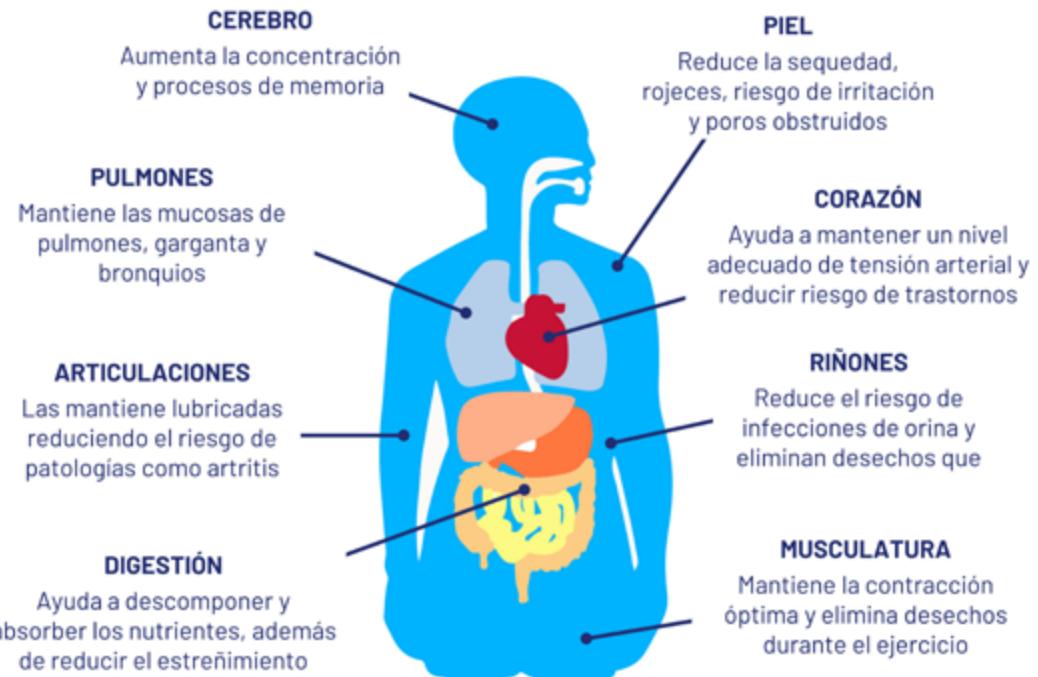


IMPORTANCIA DEL AGUA

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

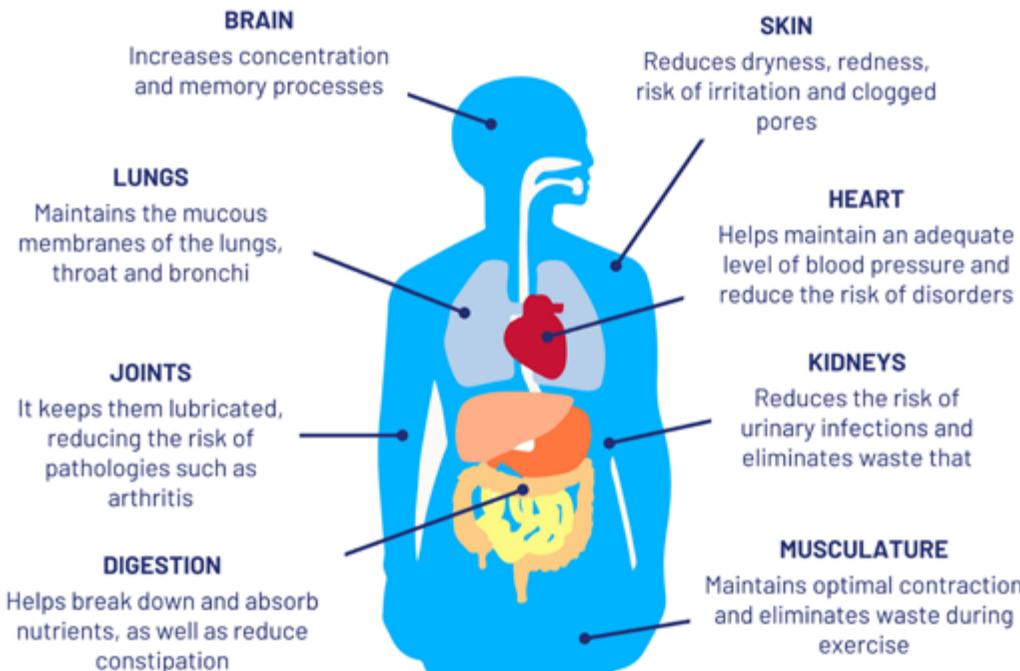
SEPTIEMBRE / 2024
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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		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 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g 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	<ul style="list-style-type: none"> » Canarian Salad » Leek Soup » Rice with fish and Vegetables (4)(5)(6) » Rice with Vegetables and Peas » Vegan Croquettes (9) » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 711,7 Kcal 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"> » Caesar salad » Tomatoes salad » Baked pork » Garlic peas » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> » German Salad » "Gazpacho" » Breaded fried Fish (1)(3) Tr(4)(5) » Baked fish » Parisian Potatoes » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g 	September 11th	<ul style="list-style-type: none"> » Grilled Vegetables » Beans in Vinaigrette » Veal Stew with Potatoes » Veal with courgette » Boiled Potatoes » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g 	September 12th	<ul style="list-style-type: none"> » "Rancho Canario" (1) Tr (9)(11) » Salad » Grilled fish (4)Tr (9)(11) » Hake Sticks (1)(2)(4)Tr (9)(11) » Canarian Style Potatoes » Bulgur with Chickpeas (1) » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g 	September 13th	<ul style="list-style-type: none"> » Aubergine ratatouille » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » "Ropa Vieja" » Pork and Chickpeas Stew » Vegan "Ropa Vieja" » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g
3	September 16th	<ul style="list-style-type: none"> » Tuna Salad » Beef soup (1) Tr (9)(11) » Breaded Chicken (1) » Roast Chicken with Vegetables » Mushrooms stew » Fruit (1) 	September 17th	<ul style="list-style-type: none"> » Tropical Salad » Baked Mushrooms » Fish Portuguese Style (4) Tr (9)(11) » Baked Fish (4)Tr (9)(11) » Potato Stew » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g 	September 18th	<ul style="list-style-type: none"> » Tuna "Salpicón" » Pumpkin soup with croutons (1) » Chicken Croquettes (1)(2)Tr (9)(11) » Grilled Chicken » Vegetable Tempura (1) » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 560,8 Kcal Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g 	September 19th	<ul style="list-style-type: none"> » Cabbage and Chickpea Stew with Soft Cheese (2) » Caprese Salad (2) » Pasta (1) Tr (9)(11) with Tuna Sauce (4) » Pasta (1) Tr (9)(11) with Tomato Sauce » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 642,1 Kcal 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"> » Cabbage and carrot salad » Courgette Soup » Barbecued Chicken Hams (9) » Baked Chicken » Barbecue Style Potatoes » Soya with Vegetables » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
4	September 23rd	<ul style="list-style-type: none"> » "Gazpacho" » Lentil stew » Beef Lasagne (1)(2)(2)(3) Tr (9)(11) » Lasagne with Vegetables (1) (2)(2)(3)Tr (9)(11) » Carrots with Garlic » Fruit 	September 24th	<ul style="list-style-type: none"> » Salad » Chickpeas with Spinach » Breaded Hake (1)(4) Tr (5)(6) » Grilled Fish (4) » Boiled Potatoes with » Green Mojo (14) » Cus-Cus (1) » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g 	September 25th	<ul style="list-style-type: none"> » "Salmorejo" » Pea puree » White Rice Cuban Style » White Rice with Vegetables » Spring Rolls (1)Tr (9)(11) » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 785,2 Kcal 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"> » Vegetable ratatouille » Salad (3)(4) » Tuna slices (4) » Grilled fish (4)Tr (5)(6) » Boiled potatoes » Tofu stew (9) » Dairy (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 678,8 Kcal 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"> » Roasted Pepper » Coriander Soup » Beef Burger » Vegan Burger (9) » Cus-Cus (1) Tr (9)(11) » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
5	September 30th	<ul style="list-style-type: none"> » Pasta and Crab Salad (1)(4) Tr (9)(11) » Vegetable Stew » Spanish Omelette (3) » French Omelette (3) » Tofu and Vegetable Stew » Fruit 	October 1st		October 2nd		October 3rd		October 4th					