

COMER EN FAMILIA

¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR?



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

OCTUBRE / 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	30 de septiembre		1 de octubre	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G 5,1 g	2 de octubre	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G 7 g	3 de octubre	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	4 de octubre	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
2	7 de octubre	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G 2,3 g	8 de octubre	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	9 de octubre	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	10 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	11 de octubre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	14 de octubre	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	15 de octubre	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	16 de octubre	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	17 de octubre	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	18 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	21 de octubre	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	22 de octubre	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	23 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	24 de octubre	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	25 de octubre	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
5	28 de octubre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	29 de octubre	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G 5,5 g	30 de octubre	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G 1,6 g	31 de octubre	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G 2,0 g	1 de noviembre	

NUTRITIP OCTOBER / 2024

EAT AS A FAMILY

WHAT BENEFITS CAN IT PROVIDE?



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

OCTOBER / 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 30th		October 1st	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G 5,1 g	October 2nd	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G 7 g	October 3rd	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	October 4th	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
2	October 7th	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G 2,3 g	October 8th	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	October 9th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	October 10th	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 11th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	October 14th	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	October 15th	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	October 16th	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 17th	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	October 18th	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	October 21st	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 22nd	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	October 23rd	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 24th	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	October 25th	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
5	October 28th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	October 29th	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G 5,5 g	October 30th	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G 1,6 g	October 31st	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G 2,0 g	November 1st	