

CÓMO PREVENIR EL RESFRIADO

ALIMENTOS A INCLUIR



KÉFIR

Aumenta la producción de macrófagos, entre otras muchas funciones, disminuyendo las infecciones por virus



FRUTOS ROJOS

Alto contenido en vitaminas y fitoquímicos que protegen la microbiota intestinal, con efecto en el sistema inmune



FRUTOS SECOS

Algunos, además de Omega-3 (antiinflamatorio) contienen vitamina B6, involucrada en el sistema inmune



PESCADOS

Son ricos en ZINC, elemento esencial para el sistema inmune (diferenciación celular)



ZANAHORIA Y CALABAZA

Fuente de vitaminas A (betacarotenos) que modulan la diferenciación de células inmunológicas



PIMIENTO ROJO Y CÍTRICOS

Fuente de vitamina C, apoyo de diversas funciones de las células de 'defensa'



BRÓCOLI

Fuente de vitaminas A, C, E que participan en el sistema inmune

CÚRCUMA

La curcumina tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antivirales y antibacterianas



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

DICIEMBRE / 2024 INFANTIL – PRIMARIA

- » 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 diciembre	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	3 de diciembre	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	4 de diciembre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	5 de diciembre	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 0,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	6 de diciembre FESTIVO	
2	9 de diciembre FESTIVO		10 de diciembre	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	11 de diciembre	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	12 de diciembre	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	13 de diciembre JORNADA INTERNACIONAL HANUKKAH	
3	16 de diciembre	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	17 de diciembre	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	18 de diciembre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	19 de diciembre	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	20 de diciembre <u>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</u> » Crema Calabacín+Pollo » Crema Calabacín c/ Porciones de queso blanco (2) » Pasta de Colores con Salsa Boloñesa de Pavo (9) » Natillas c/virutas de Turrón (7)(8)	

HOW TO PREVENT A COLD

FOODS TO INCLUDE IN OUR DIET



KEFIR

Increases the production of macrophages (among many other functions) reducing viral infections



RED FRUITS

High content of vitamins and phytochemicals that protect the intestinal microbiota, with an enhancing effect on the immune system



NUTS

Some, in addition to Omega-3 (anti-inflammatory), contain vitamin B6, involved in the immune system function.



FISH

Rich in ZINC, an essential element for the immune system (cell differentiation)



BROCCOLI

Source of vitamins A, C, E - key contributors to the immune system function



CARROT AND PUMPKIN

Source of vitamins A (beta-carotenes) that modulate the differentiation of immune cells



RED PEPPER AND CITRUS FRUITS

Source of vitamin C, supporting various functions of 'defense' cells

TURMERIC

Turmeric has antioxidant, anti-inflammatory, antiviral and antibacterial properties



En colaboración con 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

DECEMBER / 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	December 2nd » Carrot soup+Chicken » Carrot soup » Chicken stew, vegetables and potatoes » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	December 3rd » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Fresh cheese » Hake fritters » Mixed salad » Dairy	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	December 4th » Spinach soup+Pork » Chicken soup » Roast pork with mushrooms » White rice » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	December 5th » Courgette soup+Fish » Courgette soup » Baked Pollock » Boiled potatoes » Dairy	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 0,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	December 6th HOLIDAY	
2	December 9th HOLIDAY		December 10th » Pea soup+Fish » Pea soup and Croutons » Hake croquettes » Boiled potatoes » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	December 11th » Courgette soup+Egg » Courgette soup » Spanish omelette » Tomato salad » Fruit	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	December 12th » Pumpkin soup+Fish » Pumpkin soup » Seafood rice with coley and vegetables » Dairy	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	December 13th INTERNATIONAL DAY HANUKKAH	
3	December 16th » Courgette soup+Chicken » Chicken soup » Homemade recipe meatballs » Boiled potatoes » Fruit	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	December 17th » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Fresh cheese » Grilled coley » Mixed salad » Dairy	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	December 18th » Vegetable soup+Pork » Vegetable soup » Yellow rice with three meats (Chicken, Pork, Beef) » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	December 19th » Carrot soup+Fish » Potatoes, Beans and Noodles » Coley in green sauce » Boiled potatoes » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	December 20th SPECIAL CHRISTMAS MENU » Courgette Soup with Chicken » Courgette soup with White Cheese Portions » Coloured Pasta with Turkey Bolognese Sauce » Custard with Nougat Shavings	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g