

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### HÁBITOS PARA PREVENIR



#### ¿QUÉ ES?

LA FUERZA DE LA SANGRE CONTRA LAS PAREDES ES MÁS ALTA DE LO QUE DEBERÍA, POR LO QUE EL CORAZÓN TRABAJA MÁS PARA BOMBEAR



**EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR**  
FUERZA + CARDIO



**CONTROLAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL:**  
MÁS MASA MUSCULAR  
MENOS GRASA CORPORAL



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
REDUCIR PROCESADOS Y  
AUMENTAR VEGETALES



**ELIMINAR HáBITOS TÓXICOS**  
TABACO, ALCOHOL...



**REDUCIR LA SAL**  
TANTO AÑADIDA, COMO DE ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



**GESTIÓN DEL ESTRÉS**  
TERAPIA, MEDITACIÓN,  
RESPIRACIONES...

## 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

# ENERO / 2025

## 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	6 de enero		7 de enero		8 de enero	Cal 379,7Kc Lip 9,4/1,3g H.C. 44,3/7,6g Prot 25,4g	9 de enero	Cal 514,6Kc Lip 20,6/3,5g H.C. 53,2/10,2g Prot 25,7g	10 de enero	Cal 404,7Kc Lip 13,4/3,3g H.C. 50,5/9,7g Prot 18,0g
	<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Potaje de lentejas (Tr 01)</li> <li>» Queso Tierno (02)</li> <li>» Ensalada Caprese (2)</li> <li>» Pechuga de pollo al ajillo</li> <li>» Arroz tres delicias (03-09)</li> <li>» Tofu a la plancha</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Verduras Turcas</li> <li>» Crema de espinacas</li> <li>» Merluza empanada (01-04 Tr 02-05-06-09-11)</li> <li>» Ensalada de col y zanahoria</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Griega (2)</li> <li>» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Albóndigas de pollo con guisantes (09)</li> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Albóndigas Vegetales con Tomate (09)</li> <li>» Fruta</li> </ul>			
2	13 de enero	Cal 562,6Kc Lip 9,7/4,4g H.C. 82,2/9,7g Prot 34,7g	14 de enero	Cal 279,0Kc Lip 3,5/0,9g H.C. 33,6/10,4g Prot 23,2g	15 de enero	Cal 296,7Kc Lip 10,0/1,4g H.C. 37,8/8,9g Prot 11,3g	16 de enero	Cal 504,1Kc Lip 16,7/2,7g H.C. 70,9/13,5g Prot 15,1g	17 de enero	Cal 563,8Kc Lip 38,4/6,2g H.C. 25,8/6,0g Prot 28,1g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Marinera (04)</li> <li>» Sopa de la casa (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Escalope de cerdo (01 Tr 02-09)</li> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Rollitos de Primavera (1)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Campera</li> <li>» Potaje de berros y judías</li> <li>» Fogonero encebollado (04-14)</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de Pavo y Queso (02)</li> <li>» Potaje de verduras</li> <li>» Arroz a las tres carnes (14)</li> <li>» Arroz Amarillo con Legumbres y Verduras (9)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Menestra de Verduras</li> <li>» Crema de zanahorias</li> <li>» Pastel de atún (01-02-04 Tr 03-07-08-09-14)</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de Picadillo (03)</li> <li>» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Pollo asado</li> <li>» Papas ajillo</li> <li>» Salteado de Soja y Verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>					
3	20 de enero	Cal 505,2Kc Lip 41,1/2,6g H.C. 42,8/5,4g Prot 8,6g	21 de enero	Cal 295,0Kc Lip 10,3/1,4g H.C. 28,2/8,5g Prot 20,1g	22 de enero	Cal 678,2Kc Lip 16,5/2,1g H.C. 101,1/16,3g Prot 26,7g	23 de enero	Cal 417,1Kc Lip 12,7/2,2g H.C. 57,6/9,5g Prot 14,5g	24 de enero <b>JORNADA INTERNACIONAL (CHINA)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Habichuelas Compuestas</li> <li>» Papas, judías y fideos (01 Tr 09-11)</li> <li>» Tortilla española (03)</li> <li>» Tomates aliñados</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Canaria</li> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Merluza al horno (04-14 Tr 05-06)</li> <li>» Papas sancochadas y mojo verde (14)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Tropical</li> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Macarrones integrales (01 Tr 09-11)</li> <li>» Boloñesa de ternera (09-14) y queso en polvo (02 Tr 03)</li> <li>» Salsa Napolitana</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Pisto de Verduras</li> <li>» Potaje de lentejas (Tr 01)</li> <li>» Croquetas de atún (01-02-04 Tr 03-07-08-09-14)</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>						
4	27 de enero	Cal 465,0Kc Lip 26,1/5,9g H.C. 28,0/8,6g Prot 28,0g	28 de enero	Cal 365,1Kc Lip 23,0/1,7g H.C. 38,9/9,5g Prot 14,3g	29 de enero	Cal 409,1Kc Lip 9,6/2,3g H.C. 25,6/7,1g Prot 53,2g	30 de enero	Cal 703,4Kc Lip 17,6/1,8g H.C. 107,6/16,5g Prot 10,0g	31 de enero	Cal 415,5Kc Lip 16,8g H.C. 46,2g Prot 17,2g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de atún (04)</li> <li>» Potaje de verduras</li> <li>» Pollo con champiñones (14)</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Salteado de Tofu a la plancha (9)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Salteado de Zanahoria</li> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Fogonero empanado (01-04 Tr 09-11)</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Tomate en Rodajas</li> <li>» Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Pollo a la plancha</li> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Quinoa con Verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de Col y Zanahoria</li> <li>» Garbanzos con espinacas</li> <li>» Pasta (01 Tr 09-11)</li> <li>» Salsa de tomate y atún (04) y queso en polvo (02 Tr 03)</li> <li>» Lácteo (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada Mixta</li> <li>» Crema de guisantes</li> <li>» Ropa Vieja</li> <li>» Ropa Vieja Vegana</li> <li>» Fruta</li> </ul>					

# NUTRITIP JANUARY / 2025

## HIGH BLOOD PRESSURE



### WHAT IS IT?

THE FORCE OF THE BLOOD AGAINST THE WALLS IS HIGHER THAN IT SHOULD BE, SO THE HEART NEEDS TO WORK HARDER TO PUMP

### HABITS TO PREVENT



**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY**  
STRENGTH + CARDIO



**CONTROL BODY COMPOSITION**  
MORE MUSCLE MASS  
LESS FAT MASS



**HEALTHY FOOD**  
REDUCE PROCESSED FOODS AND INCREASE VEGETABLES



**ELIMINATE TOXIC HABITS**  
TOBACCO, ALCOHOL...



**REDUCE SALT**  
BOTH ADDED AND IN ULTRA-PROCESSED FOODS



**STRESS MANAGEMENT**  
THERAPY, MEDITATION, BREATHING...

## 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

## JANUARY / 2025 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	<b>January 6th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 7th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil Stew / Tender Cheese</li> <li>» Caprese Salad</li> <li>» Chicken breast with garlic</li> <li>» Three delights rice</li> <li>» Grilled tofu</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Turkish Vegetables</li> <li>» Spinach Cream</li> <li>» Breaded hake</li> <li>» Cabbage and carrot salad</li> <li>» Grilled tofu</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Greek Salad</li> <li>» Chicken soup</li> <li>» Chicken meatballs with peas</li> <li>» White Rice</li> <li>» Vegetable Meatballs with Tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	
2	<b>January 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Seafood Salad</li> <li>» House soup</li> <li>» Pork escalope</li> <li>» White rice</li> <li>» Spring Rolls</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Salad "Campera"</li> <li>» Watercress and bean stew</li> <li>» Fogonero with onions (04-14)</li> <li>» Boiled potatoes</li> <li>» Dairy (02 Tr 03-07-09)</li> </ul>		<b>January 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Turkey and Cheese Salad</li> <li>» Vegetable stew</li> <li>» Rice with three meats</li> <li>» Yellow Rice with Legumes and Vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable stew</li> <li>» Carrot cream</li> <li>» Tuna pie</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» "Picadillo" Salad</li> <li>» Chicken soup</li> <li>» Roast chicken</li> <li>» Garlic Potatoes</li> <li>» Sautéed Soya and Vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	
3	<b>January 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Beans</li> <li>» Potatoes, beans and noodles</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Seasoned tomatoes</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Canarian Salad</li> <li>» Pumpkin cream</li> <li>» Baked hake (04-14 Tr 05-06)</li> <li>» Boiled potatoes and green "mojo" (14)</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tropical Salad</li> <li>» Courgette cream</li> <li>» Wholemeal macaroni (01 Tr 09-11)</li> <li>» Beef Bolognese (09-14) and cheese powder (02 Tr 03)</li> <li>» Neapolitan Sauce</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable ratatouille</li> <li>» Lentil stew</li> <li>» Tuna croquettes</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 24th</b> <b>INTERNATIONAL MENU</b> <b>(CHINA)</b>	
4	<b>January 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tuna salad</li> <li>» Vegetable stew</li> <li>» Chicken with mushrooms</li> <li>» Boiled Potatoes</li> <li>» Sautéed grilled tofu</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 28th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carrot stir-fry</li> <li>» Pumpkin cream</li> <li>» Breaded fagonero</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sliced Tomato</li> <li>» Beef soup</li> <li>» Grilled chicken</li> <li>» White Rice</li> <li>» Quinoa with Vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>		<b>January 30th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cabbage and Carrot Salad</li> <li>» Chickpeas with spinach</li> <li>» Pasta</li> <li>» Tomato and tuna sauce and cheese powder</li> <li>» Dairy</li> </ul>		<b>January 31st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Mixed Salad</li> <li>» Pea Cream</li> <li>» Ropa Vieja</li> <li>» Ropa Vieja Vegan</li> <li>» Fruta</li> </ul>	