

### YOGURES BEBIBLES

¿SON UN SNACK SALUDABLE Y QUE AYUDAN A LAS DEFENSAS?

Revisar la lista de ingredientes



Leche

Azúcar añadido / Glucosa

Fermentos lácticos (Lactobacillus casei)

Vitamina D

Vitamina B6

Sales minerales : hierro y zinc

Saborizantes/ Edulcorantes

El azúcar presente en los lácteos debería ser el natural y no el añadido que aparece en la lista de ingredientes

Probióticos que ayudan a mantener una buena salud intestinal

Ayuda con el buen funcionamiento del sistema inmunitario

Los colorantes y aditivos artificiales pueden exacerbar la hiperactividad en los niños y afectan a la palatabilidad

Alternativas más nutritivas



Si un producto contiene el 15% de la cantidad diaria recomendada de algún nutriente, pueden hacer declaraciones de salud

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

# MARZO / 2025

## INFANTIL - PRIMARIA

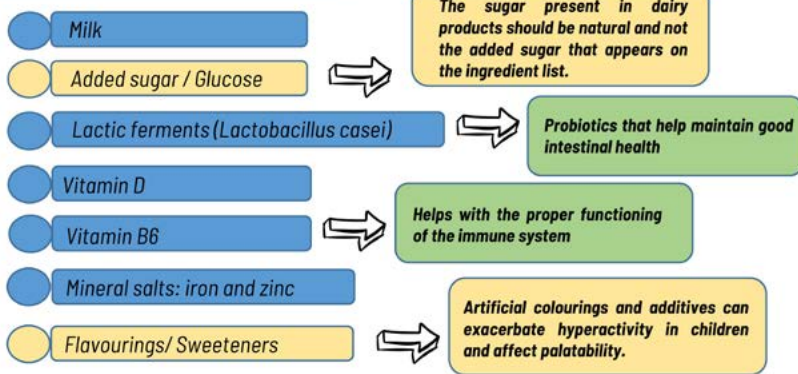
- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional	
1	3 de marzo		4 de marzo		5 de marzo		6 de marzo	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	7 de marzo	Cal 400,8 Kcal Lip. 16,3 g H.C. 32,0 g Prot. 26,4 g	
	<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr del día+Merluza</li> <li>» Caldo de millo</li> <li>» Verdura salteada</li> <li>» Merluza en salsa verde</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr calabaza+Cerdo</li> <li>» Crema de Calabaza y calabacín</li> <li>» Cerdo en salsa de manzana</li> <li>» Cus cus</li> <li>» Lácteo</li> </ul>			
2	10 de marzo	Cal 410,1 Kcal Lip. 15,5 g H.C. 46,4 g Prot. 15,2 g	11 de marzo	Cal 422,2 Kcal Lip. 38,6 g H.C. 34,5 g Prot. 19,6 g	12 de marzo	Cal 673,6 Kcal Lip. 36,1 g H.C. 22,3 g Prot. 36,4 g	13 de marzo	Cal 397,9 Kcal Lip. 14,9 g H.C. 31,2 g Prot. 28,7 g	14 de marzo	Cal 301,5 Kcal Lip. 12,9 g H.C. 33,1 g Prot. 6,6 g	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr berros+Pollo</li> <li>» Potaje de berros y judías</li> <li>» Pollo a la casera</li> <li>» Arroz integral</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr calabaza+Fogonero</li> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Tacos de fogonero rebozados</li> <li>» Ensalada con huevo (03)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr del día+Cerdo</li> <li>» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Cinta de cerdo asada</li> <li>» Papas, cebolla y pimiento (02)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr garbanzos+Palometa</li> <li>» Potaje de garbanzos</li> <li>» Palometa encebollada</li> <li>» Papilla de zanahorias (02-07-09)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr verduras+Huevo</li> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Tortilla española</li> <li>» Tomates aliñados</li> <li>» Lácteo</li> </ul>						
3	17 de marzo	Cal 404,3 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 48,5 g Prot. 18,1 g	18 de marzo	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	19 de marzo	Cal 433,8 Kcal Lip. 14,2 g H.C. 47,2 g Prot. 25,4 g	20 de marzo	Cal 397,9 Kcal Lip. 15,0 g H.C. 45,1 g Prot. 4,4 g	21 de marzo	Cal 489,2 Kcal Lip. 14,4 g H.C. 50,3 g Prot. 24,5 g	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr judías+Ternera</li> <li>» Potaje de judías blancas</li> <li>» Arroz a las tres carnes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr del día+Fogonero</li> <li>» Sopa de pescado (04)</li> <li>» Fogonero a la plancha</li> <li>» Papas sancochadas</li> <li>» Mojo de cilantro</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr lentejas+Pollo</li> <li>» Potaje de lentejas (Tr 01)</li> <li>» Estofado de albóndigas con verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr del día+Merluza</li> <li>» Rancho canario (01-14 Tr 09-11)</li> <li>» Churros de merluza</li> <li>» Ensalada mixta (03-04)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr reina+Cerdo</li> <li>» Crema reina (10)</li> <li>» Lomo adobado</li> <li>» Arroz integral</li> <li>» Lácteo</li> </ul>						
4	24 de marzo	Cal 387,0 Kcal Lip. 23,7 g H.C. 22,4 g Prot. 13,9 g	25 de marzo	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	26 de marzo	Cal 410,4 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 34,1 g Prot. 26,1 g	27 de marzo	Cal 768,6 Kcal Lip. 22,0 g H.C. 105,8 g Prot. 17,1 g	28 de marzo	<b>DÍA INTERNACIONAL (EL LIBANO)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr verduras+Huevo</li> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Ensalada con Caprese (Tomate, mozzarella y pesto) (02-07-08)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr del día+Merluza</li> <li>» Sopa de la casa (01-10 Tr 09-11)</li> <li>» Merluza empanada</li> <li>» Salteado de verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr verduras+Pollo</li> <li>» Potaje de verduras</li> <li>» Pollo con Salsa Mary</li> <li>» Cuscus (01)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr garbanzos+Merluza</li> <li>» Garbanzos con espinacas</li> <li>» Espaguetis integrales</li> <li>» Tomate con atún (04)</li> <li>» Queso en polvo (02 Tr 03)</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Hummus</li> <li>» Falafel</li> <li>» Tabule</li> <li>» Pinchos de cordero/pollo</li> <li>» Arroz Bazmati</li> </ul>						
5	31 de marzo	Cal 419,3 Kcal Lip. 20,7 g H.C. 34,8 g Prot. 19,4 g	1 de abril		2 de abril		3 de abril		4 de abril		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Cr verduras+Huevo</li> <li>» Potaje de verduras y millo</li> <li>» Huevo frito (horno)</li> <li>» Arroz, papas y tomate frito natural</li> <li>» Fruta</li> </ul>										

## DRINKABLE YOGHURT

¿IS IT A HEALTHY SNACK AND HELPS THE DEFENSES?

Check the list of ingredients



**!** If a product contains **15%** of the recommended daily amount of a nutrient, they can make health claims.



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	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

# MARCH / 2025

## 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	<b>March 3rd</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 4th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 5th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 6th</b> » Soup of the Day + Hake » Corn broth » Sautéed vegetables » Hake in green sauce » Boiled potatoes » Fruit	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	<b>March 7th</b> » Pumpkin Soup + Pork » Pumpkin and courgette cream » Pork in apple sauce » Couscous » Dairy	Cal 400,8 Kcal Lip. 16,3 g H.C. 32,0 g Prot. 26,4 g
2	<b>March 10th</b> » Watercress Soup + Chicken » Watercress and bean stew » Homemade-style chicken » Brown rice » Fruit	Cal 410,1 Kcal Lip. 15,5 g H.C. 46,4 g Prot. 15,2 g	<b>March 11th</b> » Pumpkin Soup + Saithe » Pumpkin cream soup » Battered saithe bites » Salad with egg (03) » Fruit	Cal 422,2 Kcal Lip. 38,6 g H.C. 34,5 g Prot. 19,6 g	<b>March 12th</b> » Soup of the Day + Pork » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Roasted pork loin » Potatoes, onion, and pepper (02) » Fruit	Cal 673,6 Kcal Lip. 36,1 g H.C. 22,3 g Prot. 36,4 g	<b>March 13th</b> » Chickpea Soup + Pomfret » Chickpea stew » Pomfret with caramelised onions » Mashed carrots (02-07-09) » Fruit	Cal 397,9 Kcal Lip. 14,9 g H.C. 31,2 g Prot. 28,7 g	<b>March 14th</b> » Vegetable Soup + Egg » Vegetable cream soup » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Dairy	Cal 301,5 Kcal Lip. 12,9 g H.C. 33,1 g Prot. 6,6 g
3	<b>March 17th</b> » Bean Soup + Beef » White bean stew » Three-meat rice » Fruit	Cal 404,3 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 48,5 g Prot. 18,1 g	<b>March 18th</b> » Soup of the Day + Grilled Fish » Fish Soup (04) » Grilled Fish » Boiled Potatoes » Coriander Sauce » Fruit	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	<b>March 19th</b> » Lentil soup + Chicken » Lentil Stew (Tr 01) » Meatball Stew with Vegetables » Fruit	Cal 433,8 Kcal Lip. 14,2 g H.C. 47,2 g Prot. 25,4 g	<b>March 20th</b> » Soup of the Day + Hake » Canarian Stew (01-14 Tr 09-11) » Hake Croquettes » Mixed Salad (03-04) » Fruit	Cal 397,9 Kcal Lip. 15,0 g H.C. 45,1 g Prot. 4,4 g	<b>March 21st</b> » Soup of the Day + Pork » Queen's Cream Soup (10) » Marinated Pork Loin » Brown Rice » Dairy	Cal 489,2 Kcal Lip. 14,4 g H.C. 50,3 g Prot. 24,5 g
4	<b>March 24th</b> » Vegetable Soup + Egg » Vegetable Cream Soup » Omelette » Caprese Salad (Tomato, Mozzarella, and Pesto) (02-07-08) » Fruit	Cal 387,0 Kcal Lip. 23,7 g H.C. 22,4 g Prot. 13,9 g	<b>March 25th</b> » Soup of the Day + Hake » House Soup (01-10 Tr 09-11) » Breaded Hake » Stir-fried Vegetables » Fruit	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	<b>March 26th</b> » Vegetable soup + Chicken » Vegetable Stew » Chicken with Mary Sauce » Couscous (01) » Fruit	Cal 410,4 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 34,1 g Prot. 26,1 g	<b>March 27th</b> » Chickpea soup + Hake » Chickpeas with Spinach » Whole Wheat Spaghetti » Tomato with Tuna (04) » Grated Cheese (02 Tr 03) » Fruit	Cal 768,6 Kcal Lip. 22,0 g H.C. 105,8 g Prot. 17,1 g	<b>March 28th</b> <u>INTERNACIONAL DAY (LEBANON)</u> » Hummus » Falafel » Tabbouleh » Lamb/Chicken Skewers » Basmati Rice	
5	<b>March 31st</b> » Vegetable soup + Egg » Vegetable and Corn Stew » Fried Egg (oven-baked) » Rice, Potatoes, and Natural Fried Tomato » Fruit	Cal 419,3 Kcal Lip. 20,7 g H.C. 34,8 g Prot. 19,4 g	<b>April 1st</b>		<b>April 2nd</b>		<b>April 3rd</b>		<b>April 4th</b>	