

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3...

¿POR QUÉ INCLUIRLOS?

SON NECESARIOS PARA...



PRODUCCIÓN DE HORMONAS



METABOLISMO CELULAR



PREVENCIÓN DE INFLAMACIÓN



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



CUIDADO DE LA PIEL

LOS ENCONTRAMOS EN...



PESCADOS AZULES
2 RAC./SEMANA

SEMILLAS DE CHIA
3 CDAS./DÍA



NUECES
2 UDS./DÍA

AGUACATE
2 UDS./SEMANA



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

SEPTIEMBRE / 2023

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	4 de septiembre		5 de septiembre	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	6 de septiembre	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	7 de septiembre	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	8 de septiembre	FESTIVO
2	11 de septiembre	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	12 de septiembre	Cal 457,6 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g	13 de septiembre	Cal 764,3 Kcal Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	14 de septiembre	Cal 760,3 Kcal Prot 2,9 g H.C. 100,2 g Lip. 28,8 g G. 7,1 g	15 de septiembre	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
3	18 de septiembre	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	19 de septiembre	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	20 de septiembre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	21 de septiembre	Cal 427,0 Kcal Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	22 de septiembre	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
4	25 de septiembre	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g	26 de septiembre	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	27 de septiembre	Cal 688,4 Kcal Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	28 de septiembre	Cal 836,7 Kcal Prot 22,5 g H.C. 134,5 g Lip. 30,6 g G. 1,1 g	29 de septiembre	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g