

QUESOS

GUÍA PARA UN CONSUMO SALUDABLE

INGREDIENTES únicos para escoger un buen queso

- ✓ LECHE: evitar 'cruda' en gestantes y menores de 5 años
- ✓ FERMENTOS LÁCTICOS
- ✓ CUAJO
- ✓ SAL
- ✓ Opcional: nata o mantequilla (más cremosidad y grasa)



NUTRIENTES interesantes que nos aporta



PROTEÍNAS



GRASAS
saludables



FÓSFORO



CALCIO



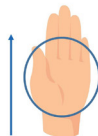
VITAMINAS A, D, B12

PORCIONES recomendadas para una ingesta adecuada



MENOR CURACIÓN

+ AGUA
- SAL
- GRASAS
- PROTEÍNAS
- KCAL
SABOR SUAVE



TAMAÑO DE LA
PORCIÓN
Según curación



MAYOR CURACIÓN

- AGUA
+ SAL
+ GRASAS
+ PROTEÍNAS
+ KCAL
SABOR FUERTE

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

ENERO / 2026

0 A 2 AÑOS

- » 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	5 De enero		6 De enero		7 De enero		8 De enero	Cal 600,8 kcal Prot 43,6 g H.C. 74 g Lip. 13,3 g	9 De enero	Cal 1211,9 kcal Prot 92,5 g H.C. 145,6 g Lip. 30,5 g
			FESTIVO				» Cr lentejas con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta		» Cr calabacín con ternera » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	
2	12 De enero	Cal 732,5 kcal Prot 42,3 g H.C. 116,7 g Lip. 11,9 g	13 De enero	Cal 597 kcal Prot 35,8 g H.C. 84,3 g Lip. 12,6 g	14 De enero	Cal 735,8 kcal Prot 32,3 g H.C. 100,8 g Lip. 21,4 g	15 De enero	Cal 656,1 kcal Prot 25 g H.C. 111 g Lip. 11 g	16 De enero	Cal 650,9 kcal Prot 75,6 g H.C. 59,6 g Lip. 18,2 g
	» Cr garbanzos NHV con pavo » Pavo asado (14) » Arroz integral » Fruta		» Cr temporada con pescado (04) » Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) » Salteado de papas y calabacín » Fruta		» Cr verduras NHV con pollo » Ensalada de pasta con pavo (01-03-04 Tr 09-11) » Fruta		» Cr judías con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) » Ensalada cuatro estaciones » Fruta		» Cr calabacín con cerdo » Cinta de cerdo asada » Papas panaderas » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	
3	19 De enero	Cal 118,8 kcal Prot 102,6 g H.C. 61,3 g Lip. 48,2 g	20 De enero	Cal 773,2 kcal Prot 29,5 g H.C. 86,9 g Lip. 34,8 g	21 De enero	Cal 1079,6kcal Prot 46,8 g H.C. 85 g Lip. 99,2 g	22 De enero	Cal 629,5 kcal Prot 44,4 g H.C. 84,3 g Lip. 11,6 g	23 De enero	Cal 746,3 kcal Prot 61,6 g H.C. 94,3 g Lip. 16 g
	» Cr verduras con ternera » Ropa vieja mixta » Fruta		» Cr zanahorias con pescado (04) » Fogonero al horno (04) » Ppaas sancochadas » Fruta		» Cr verduras con pollo » Pollo asado (14) » Cuscus (01 Tr 09-11) » Fruta		» Cr lentejas con pescado (04) » Merluza al horno (04) » Papas sancochadas » Fruta		» Cr garbanzos NHV con cerdo » Cinta de cerdo asada » Ensalada griega (02) » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	
4	26 De enero	Cal 707 kcal Prot 35,4 g H.C. 79,1 g Lip. 33,5 g	27 De enero	Cal 543,9 kcal Prot 29,4 g H.C. 85,9 g Lip. 9,5 g	28 De enero	Cal 870,7 kcal Prot 50,4 g H.C. 87,1 g Lip. 35 g	29 De enero	Cal 578,6 kcal Prot 37,7 g H.C. 86,8 g Lip. 8,4 g	30 De enero	Cal 831,9 kcal Prot 76,1 g H.C. 75,9 g Lip. 20,6 g
	» Cr cuatro estaciones con cerdo » Lasaña boloñesa (01-02-09 Tr 03-11) » Fruta		» Cr verduras con pescado (04) » Fideua con merluza (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruta		» Cr reina con pollo » Pollo al horno » Arroz blanco » Fruta		» Cr verduras NHV con pescado (04) » Merluza a la vizacina (04) » Papas sancochadas » Fruta		» Cr calabaza con ternera » Estofado de ternera con verduras » Lácteo natural (02 Tr 03-07-09)	



MENÚ Mensual

ENERO / 2026

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	5 De enero		6 De enero		7 De enero		8 De enero	Cal 691 kcal Prot 25,5 g H.C. 113,5 g Lip. 14,2 g	9 De enero	Cal 950,1 kcal Prot 46,4 g H.C. 147,8 g Lip. 21,8 g
			FESTIVO				» Potaje de lentejas (Tr 01) » Croquetas de pescado (01-02-04 Tr 03-07-08-09) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta		» Crema de calabacín » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	
2	12 De enero	Cal 732,5 kcal Prot 42,3 g H.C. 116,7 g Lip. 11,9 g	13 De enero	Cal 592,9 kcal Prot 28,8 g H.C. 88,7 g Lip. 13,6 g	14 De enero	Cal 599,7 kcal Prot 20,9 g H.C. 106 g Lip. 9 g	15 De enero	Cal 656,1 kcal Prot 25 g H.C. 111 g Lip. 11 g	16 De enero	Cal 546,9 kcal Prot 54,4 g H.C. 25,6 g Lip. 24,2 g
	» Potaje de garbanzos » Pavo asado (14) » Arroz integral con pisto de verduras » Fruta		» Crema de temporada » Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) » Salteado de papas y calabacín » Fruta		» Potaje de berros » Ensalada de pasta con pavo (01-03-04 Tr 09-11) » Fruta		» Rehogado de judías (14) » Arroz a la marinera » Fruta		» Crema de calabacín y zanahorias » Cerdo en adobo (14) » Papas panaderas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	
3	19 De enero	Cal 966 kcal Prot 65 g H.C. 78,6 g Lip. 41,8 g	20 De enero	Cal 784,6 kcal Prot 33,2 g H.C. 95,1 g Lip. 29,8 g	21 De enero	Cal 939,1 kcal Prot 33,9 g H.C. 94,4 g Lip. 86,3 g	22 De enero	Cal 639,8 kcal Prot 41,3 g H.C. 92,5 g Lip. 10,8 g	23 De enero	Cal 902,6 kcal Prot 26,4 g H.C. 158,6 g Lip. 17,3 g
	» Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11 » Ropa vieja mixta » Fruta		» Crema de zanahorias » Fogonero al pimentón (04) » Papas arrugadas » Fruta		» Potaje de verduras » Jamoncitos de pollo (14) » Cuscus (01 Tr 09-11) » Fruta		» Potaje de lentejas (Tr 01) » Merluza al ajillo (04) » Papas sancochadas » Fruta		» Garbanzos con espinacas » Pízza margarita con verduras (01-09-Tr 11) » Ensalada griega (02) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	
4	26 De enero	Cal 647,9 kcal Prot 20,7 g H.C. 83,3 g Lip. 31,9 g	27 De enero	Cal 526,9 kcal Prot 23,2 g H.C. 90,6 g Lip. 8,3 g	28 De enero	Cal 785,5 kcal Prot 28,5 g H.C. 94,4 g Lip. 26,8 g	29 De enero	Cal 566,1 kcal Prot 33 g H.C. 90,7 g Lip. 7,7 g	30 De enero	Cal 568,1 kcal Prot 29,1 g H.C. 80,6 g Lip. 11,2 g
	» Crema cuatro estaciones » Lasaña boloñesa (01-10 Tr 09-11) » Fruta		» Potaje de verduras » Fideua con merluza (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruta		» Crema reina (10) » Pollo con salsa de champiñones » Arroz blanco » Fruta		» Potaje de berros » Merluza a la vizcaina (04) » Papas sancochadas » Fruta		» Crema de calabaza » Estofado de ternera con verduras » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	

NUTRITIP

JANUARY / 2026

CHEESES

GUIDE TO HEALTHY CONSUMPTION

INGREDIENTS *unique for choosing a good cheese*

- ✓ MILK: avoid 'raw' milk in pregnant women and children under 5 years
- ✓ LACTIC FERMENTS
- ✓ RENNET
- ✓ SALT
- ✓ Optional: cream or butter (for added creaminess and fat)



NUTRIENTS *interesting things that it provides us*



PROTEINS



FATS
healthy



PHOSPHORUS



CALCIUM



VITAMINS A, D, B12

PORTIONS *recommended for adequate intake*



LESS HEALING

+ WATER
-SALT
-FATS



-PROTEINS
-KCAL
MILD FLAVOR



SERVING SIZE
According to
healing



GREATER HEALING



- WATER
+ SALT
+ FATS

+ PROTEINS
+ KCAL
STRONG FLAVOR

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

JANUARY / 2026

0 A 2 YEARS

- » 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	January 5th		January 6th HOLIDAY		January 7th		January 8th » Lentil and fish soup (04) » Baked "fogonero" (04-14) » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal 600,8 kcal Prot 43,6 g H.C. 74 g Lip. 13,3 g	January 9th » Courgette and beef soup » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) » Beef Bolognese » Natural dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 1211,9 kcal Prot 92,5 g H.C. 145,6 g Lip. 30,5 g
2	January 12th » Chickpea soup with turkey (NHV) » Roast turkey (14) » Brown rice » Fruit	Cal 732,5 kcal Prot 42,3 g H.C. 116,7 g Lip. 11,9 g	January 13th » Seasonal vegetable soup with fish (04) » Baked hake (04-14 Tr 05-06) » Sautéed potatoes and courgette » Fruit	Cal 597 kcal Prot 35,8 g H.C. 84,3 g Lip. 12,6 g	January 14th » NHV vegetable soup with chicken » Pasta salad with turkey (01-03-04 Tr 09-11) » Fruit	Cal 735,8 kcal Prot 32,3 g H.C. 100,8 g Lip. 21,4 g	January 15th » Bean soup with fish (04) » Baked "fogonero" (04-14) » Four seasons salad » Fruit	Cal 656,1 kcal Prot 25 g H.C. 111 g Lip. 11 g	January 16th » Courgette and pork soup » Roast pork loin » Baker's potatoes » Natural dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 650,9 kcal Prot 75,6 g H.C. 59,6 g Lip. 18,2 g
3	January 19th » Vegetable and beef soup » Mixed "ropa vieja" » Fruit	Cal 118,8 kcal Prot 102,6 g H.C. 61,3 g Lip. 48,2 g	January 20th » Carrot and fish soup (04) » Baked "fogonero" (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 773,2 kcal Prot 29,5 g H.C. 86,9 g Lip. 34,8 g	January 21st » Vegetable and chicken soup » Roast chicken (14) » Couscous (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal 1079,6 kcal Prot 46,8 g H.C. 85 g Lip. 99,2 g	January 22nd » Lentil and fish soup (04) » Baked hake (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 629,5 kcal Prot 44,4 g H.C. 84,3 g Lip. 11,6 g	January 23th » NHV chickpea soup with pork » Roast pork loin » Greek salad (02) » Natural dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 746,3 kcal Prot 61,6 g H.C. 94,3 g Lip. 16 g
4	January 26th » Four seasons soup with pork » Bolognese lasagne (01-02-09 Tr 03-11) » Fruit	Cal 707 kcal Prot 35,4 g H.C. 79,1 g Lip. 33,5 g	January 27th » Vegetable and fish soup (04) » Fideuà with hake (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruit	Cal 543,9 kcal Prot 29,4 g H.C. 85,9 g Lip. 9,5 g	January 28th » Queen's cream soup with chicken » Roast chicken » White rice » Fruit	Cal 870,7 kcal Prot 50,4 g H.C. 87,1 g Lip. 35 g	January 29th » NHV vegetable soup with fish (04) » Hake "a la Vizcaína" (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 578,6 kcal Prot 37,7 g H.C. 86,8 g Lip. 8,4 g	January 30th » Pumpkin and beef soup » Beef stew with vegetables » Natural dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 831,9 kcal Prot 76,1 g H.C. 75,9 g Lip. 20,6 g



MONTHLY Menu

JANUARY / 2026

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	January 5th		January 6th HOLIDAY		January 7th		January 8th » Lentil stew (Tr 01) » Fish croquettes (01-02-04 Tr 03-07-08-09) » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal 691 kcal Prot 25,5 g H.C. 113,5 g Lip. 14,2 g	January 9th » Courgette soup » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) » Beef Bolognese » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 950,1 kcal Prot 46,4 g H.C. 147,8 g Lip. 21,8 g
2	January 12th » Chickpea stew » Roast turkey (14) » Brown rice with vegetable ratatouille » Fruit	Cal 732,5 kcal Prot 42,3 g H.C. 116,7 g Lip. 11,9 g	January 13th » Seasonal vegetable soup » Baked hake (04-14 Tr 05-06) » Sautéed potatoes and courgette » Fruit	Cal 592,9 kcal Prot 28,8 g H.C. 88,7 g Lip. 13,6 g	January 14th » Watercress stew » Pasta salad with turkey (01-03-04 Tr 09-11) » Fruit	Cal 599,7 kcal Prot 20,9 g H.C. 106 g Lip. 9 g	January 15th » Sautéed green beans (14) » Seafood rice » Fruit	Cal 656,1 kcal Prot 25 g H.C. 111 g Lip. 11 g	January 16th » Courgette and carrot soup » Marinated pork (14) » Baker's potatoes » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 546,9 kcal Prot 54,4 g H.C. 25,6 g Lip. 24,2 g
3	January 19th » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Mixed "ropa vieja" » Fruit	Cal 966 kcal Prot 65 g H.C. 78,6 g Lip. 41,8 g	January 20th » Carrot soup » Paprika-seasoned "fogonero" (04) » Wrinkled potatoes » Fruit	Cal 784,6 kcal Prot 33,2 g H.C. 95,1 g Lip. 29,8 g	January 21st » Vegetable stew » Chicken drumsticks (14) » Couscous (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal 939,1 kcal Prot 33,9 g H.C. 94,4 g Lip. 86,3 g	January 22nd » Lentil stew (Tr 01) » Garlic hake (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 639,8 kcal Prot 41,3 g H.C. 92,5 g Lip. 10,8 g	January 23th » Chickpeas with spinach » Margherita pizza with vegetables (01-09 Tr 11) » Greek salad (02) » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 902,6 kcal Prot 26,4 g H.C. 158,6 g Lip. 17,3 g
4	January 26th » Four seasons soup » Bolognese lasagne (01-02-09 Tr 03-11) » Fruit	Cal 647,9 kcal Prot 20,7 g H.C. 83,3 g Lip. 31,9 g	January 27th » Vegetable stew » Fideuà with hake (01-04-05-06-14-15 Tr 09-11) » Fruit	Cal 526,9 kcal Prot 23,2 g H.C. 90,6 g Lip. 8,3 g	January 28th » Queen's cream soup (10) » Chicken with mushroom sauce » White rice » Fruit	Cal 785,5 kcal Prot 28,5 g H.C. 94,4 g Lip. 26,8 g	January 29th » Watercress stew » Hake "a la Vizcaina" (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 566,1 kcal Prot 33 g H.C. 90,7 g Lip. 7,7 g	January 30th » Pumpkin soup » Beef stew with vegetables » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 568,1 kcal Prot 29,1 g H.C. 80,6 g Lip. 11,2 g