

MÉTODOS CULINARIOS

MÁS SABOR, MÁS NUTRIENTES, MÁS SALUDABLE

VAPOR

- > **sin contacto directo** con el agua
- > reduce el tiempo de exposición al calor
- > conserva **vitaminas y minerales**
- > textura y color más vivos
- > *ideal para: brócoli, zanahoria, espárragos, coliflor, calabacín*

COCCIÓN AL AGUA

- > reduce **antinutrientes** (lectinas y oxalatos)
- > puede perder vitaminas hidrosolubles (C y B)
- > aconsejable **con poca agua y tiempo corto**
- > ideal para: legumbres o tubérculos

SALTEADO

- un **poco aceite** de oliva virgen extra - mejora la absorción de vitaminas liposolubles (A, E, K) y carotenoides
- **potencia sabor y color**
- recomendado para: zanahoria, tomate, espinacas o kale



HORNO

- **concentra sabores** y carameliza azúcares naturales
- **mantiene la mayoría de minerales**
- recomendable temperaturas moderadas (**160-180 °C**)
- toque de **aceite** de oliva virgen extra o especias
- perfecto para calabaza, batata, zanahoria, remolacha, ajo pimientos

ENCURTIDO

- fuente natural de **probióticos naturales**
- preservan las **vitaminas C y B**
- se aconseja usar **vinagre natural o salmuera sin pasteurizar** y evitar exceso de sal y azúcar
- pepino, col, coliflor, brócoli, cebollas, ajo, zanahoria, pimiento..

MENÚ CENA

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>

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

NOVIEMBRE / 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	27 De octubre		28 De octubre		29 De octubre		30 De octubre		31 De octubre	
2	3 De noviembre » Potaje de judías » Ensalada verde » Pasta (01 Tr 09-11) » Salsa de tomate y huevo (03) » Fruta	Cal 921,5 kcal Prot 29,7 g H.C. 155,4 g Lip. 18,3 g	4 De noviembre » Crema provenzal » Ensalada mixta (03-04) » Fogonero al cilantro (04) » Papas arrugadas » Fruta	Cal 734 kcal Prot 36 g H.C. 95,8 g Lip. 19,6 g	5 De noviembre » Sopa de la casa (01-10 Tr 09-11) » Salteado de habichuelas » Pavo asado » Papas al horno » Fruta	Cal 856,1 kcal Prot 51,5 g H.C. 107,9 g Lip. 23,4 g	6 De noviembre » Crema de calabaza y coliflor » Menestra de verduras » Croquetas de pescado (01-02-04 Tr 03-07-08-09) » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	Cal 777,6 kcal Prot 15,7 g H.C. 85,1 g Lip. 77,9 g	7 De noviembre » Potaje de berros » Ensalada de col » Pollo con champiñones » Arroz integral con verduras » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 1159,1 kcal Prot 40,5 g H.C. 156,1 g Lip. 40,6 g
3	10 De noviembre » Potaje de verduras » Salpicón de pescado (04) » Carne en salsa » Papas sancochadas » Fruta	Cal 893,7 kcal Prot 32,2 g H.C. 111,2 g Lip. 16,7 g	11 De noviembre » Crema de calabaza » Ensalada mixta (03-04) » Arroz a la marinera con verduras (04) » Fruta	Cal 492,9 kcal Prot 22,2 g H.C. 60,2 g Lip. 14,7 g	12 De noviembre » Lentejas estofadas (Tr 01) » Pisto de verduras » Pechuga empanada (01 Tr 09-11) » Ensalada variada (Tr 14) » Fruta	Cal 574,8 kcal Prot 22,3 g H.C. 80,7 g Lip. 22,6 g	13 De noviembre » Sopa de verduras (01-10 Tr 09-11) » Ensalada de tomate » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Tomate y atún (04) » Fruta	Cal 939,5 kcal Prot 30,5 g H.C. 157,5 g Lip. 18,3 g	14 De noviembre » Potaje de berros y judías » Verduras asadas » Tortilla española (03) » Ensalada griega (02) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 530,6 kcal Prot 19,1 g H.C. 60,2 g Lip. 17,9 g
4	17 De noviembre » Garbanzos con espinacas » Pimientos asados » Pollo adobado » Cuscús (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal 1119,6 kcal Prot 42,9 g H.C. 110,2 g Lip. 92,7 g	18 De noviembre » Sopa de fideos (01-10 Tr 09-11) » Salteado de verduras » Fogonero al horno (04-14) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 772,2 kcal Prot 46,2 g H.C. 108,6 g Lip. 15 g	19 De noviembre » Potaje de acelgas » Ensalada de tomate » Jamoncitos de pollo (14) » Papas al horno » Fruta	Cal 729 kcal Prot 37,9 g H.C. 93,9 g Lip. 21 g	20 De noviembre » Crema reina (10) » Ensalada cuatro estaciones » Pasta (01 Tr 09-11) » Ajillo con atún (04) » Fruta	Cal 946,1 kcal Prot 29,4 g H.C. 149,8 g Lip. 23,2 g	21 De noviembre » Crema de calabaza » Verduras asadas » Albóndigas (P/C/T) en salsa (09-14) » Arroz integral y verduras » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 943,5 kcal Prot 36,3 g H.C. 149,3 g Lip. 20 g
5	24 De noviembre » Potaje de lentejas (Tr 01) » Ensalada de tomate » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal 890,5 kcal Prot 35,5 g H.C. 146,9 g Lip. 17,7 g	25 De noviembre » Potaje de verduras y millo » Habichuelas con tomate » Merluza al pimentón (04) » Papas arrugadas » Fruta	Cal 901,1 kcal Prot 33,4 g H.C. 102,4 g Lip. 38 g	26 De noviembre » Potaje de espinacas » Salteado de verduras » Cerdo en adobo (14) » Arroz blanco » Fruta	Cal 696,1 kcal Prot 35,5 g H.C. 102,2 g Lip. 14,3 g	27 De noviembre » Crema de zanahorias » Menestra de verduras » Churros de fogonero (01-04 Tr 02-03-07-08-09-14) » Ensalada con huevo » Fruta	Cal 749,1 kcal Prot 24,9 g H.C. 72,1 g Lip. 70,5 g	28 De noviembre » Sopa de cuscus y garbanzos (01-10 Tr 09-11) » Salpicón de mariscos (01-03-04-05-06-09-14) » Ropa vieja de pollo » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 506,3 kcal Prot 24 g H.C. 58,6 g Lip. 13,9 g

NUTRITIP

NOVEMBER / 2025

CULINARY METHODS

MORE FLAVOR AND MORE NUTRIENTS

STEAM

- > **without direct contact** with water
- > reduces heat exposure time
- > conserves **vitamins and minerals**
- > more vivid **texture and colour**
- > **ideal for:** broccoli, carrot, asparagus, cauliflower, zucchini

BOILING

- > reduces **antinutrients** (lectins and oxalates)
- > may lose **water-soluble vitamins** (C y B)
- > advisable with little water and short time
- > best for: legumes or tubers

SAUTEED

- a bit of extra virgin olive **oil**– improves the absorption of **fat-soluble vitamins** (A, E, K) and carotenoids
- **enhances flavour and colour**
- **for:** carrot, tomato, spinach, or kale



ROASTED

- **concentrates flavors and caramelizes natural sugars**
- **retains most minerals**
- moderate temperatures (**160–180 °C**)
- a touch of extra virgin olive **oil** or **spices**
- perfect for pumpkin, sweet potato, carrot, beetroot, garlic, and peppers

PICKLES

- natural source of **probiotics**
- preserves **vitamins C and B**
- **natural vinegar** or unpasteurized brine are recommended; **excessive salt and sugar** should be avoided.
- cucumber, cabbage, cauliflower, broccoli, onions, garlic, carrot, pepper.

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

NOVEMBER / 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	October 27th		October 28th		October 29th		October 30th		October 31th	
2	November 3rd » Bean Stew » Green salad » Pasta (01 Tr 09-11) » Tomato sauce and egg (03) » Fruit	Cal 921,5 kcal Prot 29,7 g H.C. 155,4 g Lip. 18,3 g	November 4th » Provençal cream soup » Mixed Salad » Cilantro pollock (04) » Canarian-style boiled potatoes » Fruit	Cal 734 kcal Prot 36 g H.C. 95,8 g Lip. 19,6 g	November 5th » House soup (01-10 Tr 09-11) » Sautéed green beans » Roasted turkey » Baked potatoes » Fruit	Cal 856,1 kcal Prot 51,5 g H.C. 107,9 g Lip. 23,4 g	November 6th » Pumpkin and cauliflower cream soup » Mixed vegetable stew » Fish croquettes (01-02-04 Tr 03-07-08-09) » Tomato and cucumber salad » Fruit	Cal 777,6 kcal Prot 15,7 g H.C. 85,1 g Lip. 77,9 g	November 7th » Watercress stew » Cabbage salad » Chicken in mushroom sauce / Brown rice with vegetables » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 1159,1 kcal Prot 40,5 g H.C. 156,1 g Lip. 40,6 g
3	November 10th » Vegetable stew » Fish salad (04) » Meat in sauce / Boiled potatoes » Fruit	Cal 893,7 kcal Prot 32,2 g H.C. 111,2 g Lip. 16,7 g	November 11th » Pumpkin cream soup » Mixed salad (03-04) » Seafood rice with vegetables » Fruit	Cal 492,9 kcal Prot 22,2 g H.C. 60,2 g Lip. 14,7 g	November 12th » Stewed lentils (Tr 01) » Vegetable ratatouille » Breaded chicken breast (01 Tr 09-11) » Mixed salad (Tr 14) » Fruit	Cal 574,8 kcal Prot 22,3 g H.C. 80,7 g Lip. 22,6 g	November 13th » Vegetable soup » Tomato salad » Whole-wheat pasta (01 Tr 09-11) » Tomato and tuna (04) » Fruit	Cal 939,5 kcal Prot 30,5 g H.C. 157,5 g Lip. 18,3 g	November 14th » Watercress and bean stew » Roasted vegetables » Spanish omelette (03) » Greek salad (02) » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 530,6 kcal Prot 19,1 g H.C. 60,2 g Lip. 17,9 g
4	November 17th » Chickpeas with spinach » Roasted peppers » Marinated chicken with couscous » Fruit	Cal 1119,6 kcal Prot 42,9 g H.C. 110,2 g Lip. 92,7 g	November 18th » Noodle soup (01-10 Tr 09-11) » Sautéed vegetables » Baked pollock (04-14) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 772,2 kcal Prot 46,2 g H.C. 108,6 g Lip. 15 g	November 19th » Chard stew » Tomato salad » Chicken drumsticks » Baked potatoes » Fruit	Cal 729 kcal Prot 37,9 g H.C. 93,9 g Lip. 21 g	November 20th » Queen cream soup (10) » Four-season salad » Pasta (01 Tr 09-11) » Garlic pasta with tuna (04) » Fruit	Cal 946,1 kcal Prot 29,4 g H.C. 149,8 g Lip. 23,2 g	November 21th » Pumpkin cream soup » Roasted vegetables » Meatballs » Brown rice with vegetables » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 943,5 kcal Prot 36,3 g H.C. 149,3 g Lip. 20 g
5	November 24th » Lentil stew » Tomato salad » Whole-wheat pasta (01 Tr 09-11) » Beef Bolognese » Fruit	Cal 890,5 kcal Prot 35,5 g H.C. 146,9 g Lip. 17,7 g	November 25th » Vegetable and corn stew » Green beans with tomato » Hake with paprika (04) » Canarian-style boiled potatoes » Fruit	Cal 901,1 kcal Prot 33,4 g H.C. 102,4 g Lip. 38 g	November 26th » Spinach stew » Sautéed vegetables » Marinated pork (14) » White rice » Fruit	Cal 696,1 kcal Prot 35,5 g H.C. 102,2 g Lip. 14,3 g	November 27th » Carrot cream soup » Mixed vegetable stew » Pollock fritters (01-04 Tr 02-03-07-08-09-14) » Salad with egg » Fruit	Cal 749,1 kcal Prot 24,9 g H.C. 72,1 g Lip. 70,5 g	November 28th » Couscous and chickpea soup (01-10 Tr 09-11) » Seafood salad (01-03-04-05-06-09-14) » Shredded chicken stew » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 506,3 kcal Prot 24 g H.C. 58,6 g Lip. 13,9 g