

MINI RETOS EN FAMILIA

PEQUEÑOS RETOS, GRANDES CAMBIOS
CADA SEMANA, UN PASO HACÍA UNA VIDA MÁS SANA



SEMANA 1

Alimentación: Comer al menos 2 piezas (o más) de fruta cada día.
Movimiento: Hacer una sesión de baile de 20 minutos en familia con vuestras canciones favoritas.



SEMANA 2

Alimentación: Añadir una verdura en la comida y la cena.
Bienestar: Compartir una comida del día sin pantallas y hablando en familia.



SEMANA 3

Alimentación: Tomar sólo agua en vez de refrescos o zumos.
Bienestar: Apagar pantallas 30 minutos antes de dormir.



SEMANA 4

Alimentación: Elegir un snack saludable (frutos secos, fruta, yogur natural) en vez de ultraprocesados.
Bienestar: Cada persona de la familia dice una cosa positiva del día antes de dormir.



SEMANA 5

Alimentación: Cambiar el pan blanco a pan integral.
Movimiento: Hacer una actividad en familia al aire libre (paseo, bici, juego en el parque, etc.)

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA

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

OCTUBRE / 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	29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal 475,2 Kcal Prot 12,7 g H.C. 41,3 g Lip. 25,6 g	2 de octubre	Cal 525,5 Kcal Prot 26,3 g H.C. 27,8 g Lip. 33,2 g	3 de octubre	Cal 373,4 Kcal Prot 18,7 g H.C. 41 g Lip. 13,5 g
2	6 de octubre	Cal 479,5 Kcal Prot 11,9 g H.C. 83,9 g Lip. 9,4 g	7 de octubre	Cal 330,1 Kcal Prot 18,7 g H.C. 33,8 g Lip. 12 g	8 de octubre	Cal 794,1 Kcal Prot 33,2 g H.C. 101,9 g Lip. 19 g	9 de octubre	Cal 300,7 Kcal Prot 29,1 g H.C. 26,2 g Lip. 7,7 g	10 de octubre	Cal 676,2 Kcal Prot 56,7 g H.C. 12,7 g Lip. 41,7 g
3	13 de octubre	Cal 1091,9 Kcal Prot 71,2 g H.C. 69,3 g Lip. 58,2 g	14 de octubre	Cal 587,7 Kcal Prot 23,3 g H.C. 40,3 g Lip. 35,5 g	15 de octubre	Cal 358,2 Kcal Prot 27,9 g H.C. 25,4 g Lip. 14,8 g	16 de octubre	Cal 456,4 Kcal Prot 36,6 g H.C. 45,4 g Lip. 12,3 g	17 de octubre	Cal 369,8 Kcal Prot 13,7 g H.C. 34,9 g Lip. 17,8 g
4	20 de octubre	Cal 647,9 Kcal Prot 20,7 g H.C. 83,3 g Lip. 31,9 g	21 de octubre	Cal 237,4 Kcal Prot 24,4 g H.C. 23,8 g Lip. 3,4 g	22 de octubre	Cal 522,7 Kcal Prot 30 g H.C. 39,5 g Lip. 25,2 g	23 de octubre	Cal 376,2 Kcal Prot 29,1 g H.C. 41,8 g Lip. 8,9 g	24 de octubre	Cal 290,4 Kcal Prot 8,3 g H.C. 28,6 g Lip. 19,1 g
5	27 de octubre	Cal 564 Kcal Prot 33,1 g H.C. 39,9 g Lip. 28,7 g	28 de octubre	Cal 443,1 Kcal Prot 11,9 g H.C. 55,8 g Lip. 17,4 g	29 de octubre	Cal 347,1 Kcal Prot 24,9 g H.C. 39,3 g Lip. 24,9 g	30 de octubre	Cal 480,3 Kcal Prot 23,7 g H.C. 49,2 g Lip. 19,4 g	31 de octubre	

MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN

- » Cr calabaza con pescado (04)
- » Crema de calabaza
- » Salchichas con tomate (09-14)
- » Ensalada de pasta (01-03-04 Tr 09-11)
- » Helado con sirope de fresa/chocolate (02)

FESTIVO

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Las Palmas
Brains International School
Paseo Tomás Morales, 111 - 35004,
Las Palmas de Gran Canaria
Tlf.: 928 29 64 44

MINI FAMILY CHALLENGES

SMALL CHALLENGES, BIG CHANGES

EVERY WEEK, A STEP TOWARD A HEALTHIER LIFESTYLE



WEEK 1

Eating habits: Eat at least 2 pieces of fruit a day.

Physical activity: Have a 20-minute family dance party with your favourite songs.



WEEK 2

Eating habits: Add a vegetable to your lunch and dinner.

Wellbeing: Share a meal of the day without screens and talking as a family.



WEEK 3

Eating habits: Drink only water instead of juices or soft drinks.

Wellbeing: Turn off screens at least 30 minutes before going to bed.



WEEK 4

Eating habits: Choose a healthy snack (nuts, fruits, natural yogurt) instead of ultra-processed foods.

Wellbeing: Each person in the family says one positive thing about the day before going to sleep.



WEEK 5

Eating habits: Switch from white bread to wholemeal bread.

Physical activity: Do an outdoor family activity (walk, bike ride, play in the park/ playground).

En colaboración con 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

OCTOBER / 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	September 29th		September 30th		October 1st	Cal 475,2 Kcal Prot 12,7 g H.C. 41,3 g Lip. 25,6 g	October 2nd	Cal 525,5 Kcal Prot 26,3 g H.C. 27,8 g Lip. 33,2 g	October 3th	Cal 373,4 Kcal Prot 18,7 g H.C. 41 g Lip. 13,5 g
2	October 6th	Cal 479,5 Kcal Prot 11,9 g H.C. 83,9 g Lip. 9,4 g	October 7th	Cal 330,1 Kcal Prot 18,7 g H.C. 33,8 g Lip. 12 g	October 8th	Cal 794,1 Kcal Prot 33,2 g H.C. 101,9 g Lip. 19 g	October 9th	Cal 300,7 Kcal Prot 29,1 g H.C. 26,2 g Lip. 7,7 g	October 10th	Cal 676,2 Kcal Prot 56,7 g H.C. 12,7 g Lip. 41,7 g
3	October 13th	Cal 1091,9 Kcal Prot 71,2 g H.C. 69,3 g Lip. 58,2 g	October 14th	Cal 587,7 Kcal Prot 23,3 g H.C. 40,3 g Lip. 35,5 g	October 15th	Cal 358,2 Kcal Prot 27,9 g H.C. 25,4 g Lip. 14,8 g	October 16th	Cal 456,4 Kcal Prot 36,6 g H.C. 45,4 g Lip. 12,3 g	October 17th	Cal 369,8 Kcal Prot 13,7 g H.C. 34,9 g Lip. 17,8 g
4	October 20th	Cal 647,9 Kcal Prot 20,7 g H.C. 83,3 g Lip. 31,9 g	October 21th	Cal 237,4 Kcal Prot 24,4 g H.C. 23,8 g Lip. 3,4 g	October 22th	Cal 522,7 Kcal Prot 30 g H.C. 39,5 g Lip. 25,2 g	October 23th	Cal 376,2 Kcal Prot 29,1 g H.C. 41,8 g Lip. 8,9 g	October 24th	Cal 290,4 Kcal Prot 8,3 g H.C. 28,6 g Lip. 19,1 g
5	October 27th	Cal 564 Kcal Prot 33,1 g H.C. 39,9 g Lip. 28,7 g	October 28th	Cal 443,1 Kcal Prot 11,9 g H.C. 55,8 g Lip. 17,4 g	October 29th	Cal 347,1 Kcal Prot 24,9 g H.C. 39,3 g Lip. 24,9 g	October 30th	Cal 480,3 Kcal Prot 23,7 g H.C. 49,2 g Lip. 19,4 g	October 31th HOLIDAY	
							October 30th HALLOWEEN SPECIAL MENU			
							» Pumpkin soup with fish (04)			
							» Pumpkin soup			
							» Sausages with tomato (09-14)			
							» Pasta salad (01-03-04 Tr 09-11)			
							» Ice cream with strawberry/ chocolate syrup (02)			