

NUTRITIP MARZO / 2024

SNACKS MÁS SALUDABLES

CAMBIOS SENCILLOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

PALITOS/PAN DE PIPAS
(EXCESO DE ACEITE DE GIRASOL)



PICOS, COLINES, REGAÑÁS...
(ACEITE DE OLIVA Y NO GIRASOL EN INGREDIENTES)



CHORIZO, SALCHICÓN, FUET...
(CARNES PROCESADAS CURADAS)



JAMÓN SERRANO, JAMÓN COCIDO EXTRA, PAVO NATURAL
(CARNES MENOS PROCESADAS)

TORTITAS DE MAÍZ SABORIZADAS
(HIPERPALATABLES:
POTENCIADORES DEL SABOR, SAL
EN EXCESO...)



TORTITAS DE MAÍZ SIN SABOR
(SE PUEDEN ACOMPAÑAR DE
LONCHA DE JAMÓN, QUESO,
ESPECIAS AL GUSTO...)



YOGURES LÍQUIDOS DE SABOR
(HIPERPALATABLES:
SABORIZANTES, AZÚCARES...)



LECHE, QUESO, YOGURES
NATURALES, KÉFIR...
(SOLOS O BATIDOS, CON
FRUTA PICADA NATURAL...)

PAN DE MOLDE
(AZÚCARES, ADITIVOS...)



PAN DE BARRA
(INGREDIENTES NATURALES,
MEJOR DESARROLLO DE
DENTADURA POR MASTICACIÓN...)



En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

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	Altramuza	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 / 2024

INFANTIL - PRIMARIA

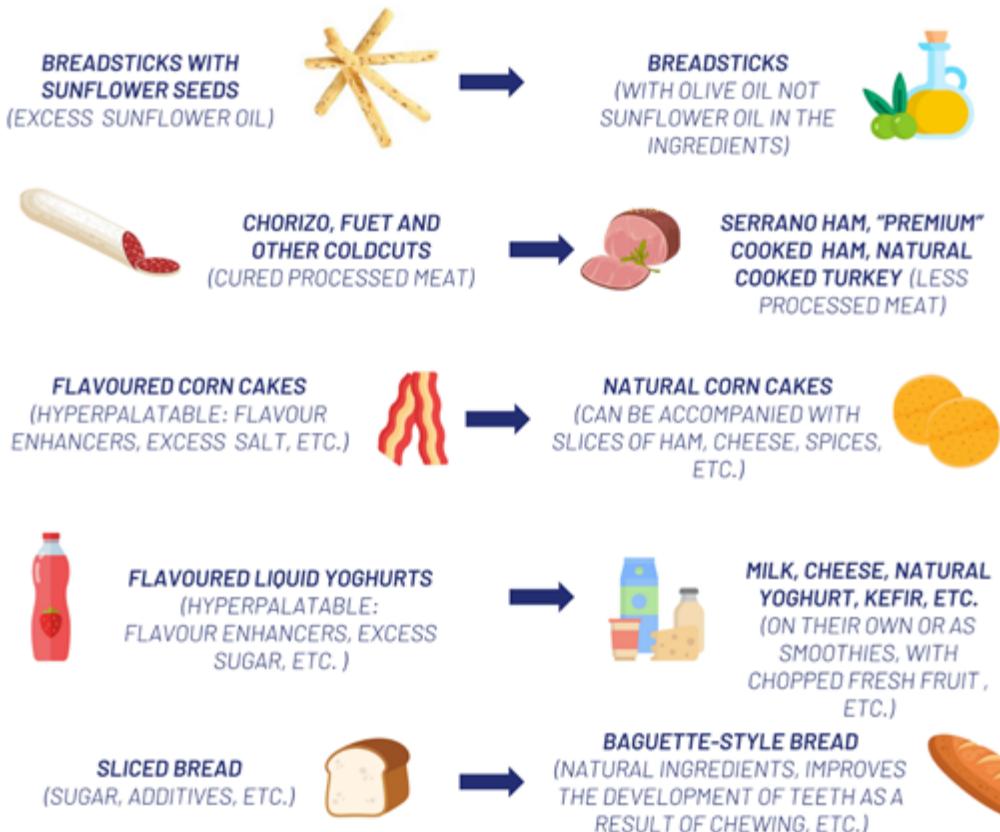
- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será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

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	26 de febrero		27 de febrero		28 de febrero		29 de febrero		1 de marzo	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
2	4 de marzo » Crema de Calabaza+Cerdo » Potaje de alubias - Queso tierno (2) » Burger de cerdo y ternera con tomate (9) » Cus Cus (1) » Fruta	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	5 de marzo » Crema verduras+Pollo » Potaje de berros » Arroz marinero con fagonero y verduras (4)Tr (5)(6) » Lácteo (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	6 de marzo » Puré de Zanahoria+Cerdo » Puré de verduras- Picatostes » Pollo con salsa agrícola (1)(2) Tr (9)(11) » Arroz Blanco » Fruta	Cal 764,3 Kc Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	7 de marzo » Puré de calabaza+Pescado (4) » Potaje de lentejas » Pizza margarita con atún (1)(2)X(4) Tr (9)(11) » Lácteo (2)	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	8 de marzo » Crema Calabaza+Ternera » Sopa de estrellitas » Ropa vieja de ternera (9) » Fruta	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
3	11 de marzo » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Macarrones (1) Tr (9)(11) » Salsa Boloñesa de ternera (14) » Fruta	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	12 de marzo » Crema calabaza+Pescado(4) » Sopa de pescado (fagonero) (4) Tr (5)(6) » Fagonero a la Portuguesa (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	13 de marzo » Crema calabacín+Pollo » Crema de Verduras » Jamoncitos de pollo asado » Papas de pollo/ » Verduras asada » Fruta	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	14 de marzo » Puré de Calabaza+Pescado (4) » Crema zanahoria+Picatostes(1) » Empanada de atún (1)(2)X(4)(7)(9) (13) Tr(5)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Lácteo (2)	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	15 de marzo » Puré de zanahoria+huevo » Crema de espinacas » Tortilla española al horno (3) » Ensalada de Pasta (9) » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	18 de marzo » Cremas Calabacín +Cerdo » Potaje de berros » Estofado de ternera » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	19 de marzo » Puré de calabaza+Pescado (4) » Puré de Verduras » Merluza Empanada (1)4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)	Cal 424,9 Kc Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	20 de marzo » Cremas de Verduras+Pollo » Rancho Canario (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo a la plancha (9) » Ensalada de pasta/ » Verduras asadas » Fruta	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	21 de marzo » Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa de pescado (fagonero)(4) Tr (5)(6) » Tacos de fagonero al horno (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)	Cal 832,7 Kc Prot 33,8 g H.C. 70,7 g Lip. 59,5 g G. 1,3 g	22 de marzo » Puré de zanahoria+huevo » Crema de Calabaza » Albóndigas mixtas con Tomate » Arroz Blanco (9) » Fruta	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
5	25 de marzo FESTIVO		26 de marzo FESTIVO		27 de marzo FESTIVO		28 de marzo FESTIVO		29 de marzo FESTIVO	

NUTRITIP MARCH / 2024

HEALTHIER SNACKS

SIMPLE CHANGES THAT MAKE A DIFFERENCE



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

MARCH / 2024

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	February 26th		February 27th		February 28th		February 29th		March 1st	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
2	March 4th » Pumpkin soup and pork » Beans stew » Fresh cheese » Pork and beef Burger with tomato » Fruit	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	March 5th » Vegetable soup + Chicken » Watercress stew » Seafood rice with hogfish and vegetables » Dairy	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	March 6th » Carrot soup + Pork » Vegetable soup - Croutons » Chicken with sweet and sour sauce » Fruit	Cal 764,3 Kc Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	March 7th » Pumpkin soup + Fish » Lentil soup » Tuna Margarita Pizza » Dairy	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	March 8th » Pumpkin soup + Beef » Pasta stars soup » Pulled beef stew » Fruit	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
3	March 11th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Macaroni » Beef Bolognese sauce » Fruit	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	March 12th » Pumpkin soup + Fish » Fish soup (hogfish) » Hogfish Portuguese style » Boiled potatoes with Green mojo » Dairy	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	March 13th » Courgette soup + Chicken » Vegetable soup » Roasted chicken drumsticks and potatoes » Roasted vegetables » Fruit	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	March 14th » Pumpkin soup + Fish » Carrot soup + Croutons » Tuna Empanada » Mixed Salad » Dairy	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	March 15th » Carrot soup + Egg » Spinach soup » Baked Spanish omelette » Pasta salad » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	March 18th » Courgette soup + Pork » Watercress stew » Beef Stew » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	March 19th » Pumpkin soup + Fish » Vegetable soup » Breaded Hake » Boiled potatoes with Green mojo » Dairy	Cal 424,9 Kc Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	March 20th » Vegetable soup + Chicken » Canary Ranch » Grilled Chicken » Pasta salad » Grilled Vegetables » Fruit	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	March 21st » Vegetable soup + Fish » Fish soup (Hogfish) » Diced grilled hogfish » Boiled potatoes with green mojo » Dairy	Cal 832,7 Kc Prot 33,8 g H.C. 70,7 g Lip. 59,5 g G. 1,3 g	March 22nd » Carrot soup + Egg » Pumpkin soup » Mixed meatballs with tomato » White Rice » Fruit	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
5	March 25th		March 26th		March 27th		March 28th		March 29th	
	HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY	