

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

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

MARZO / 2024 SECUNDARIA - BACHILLERATO

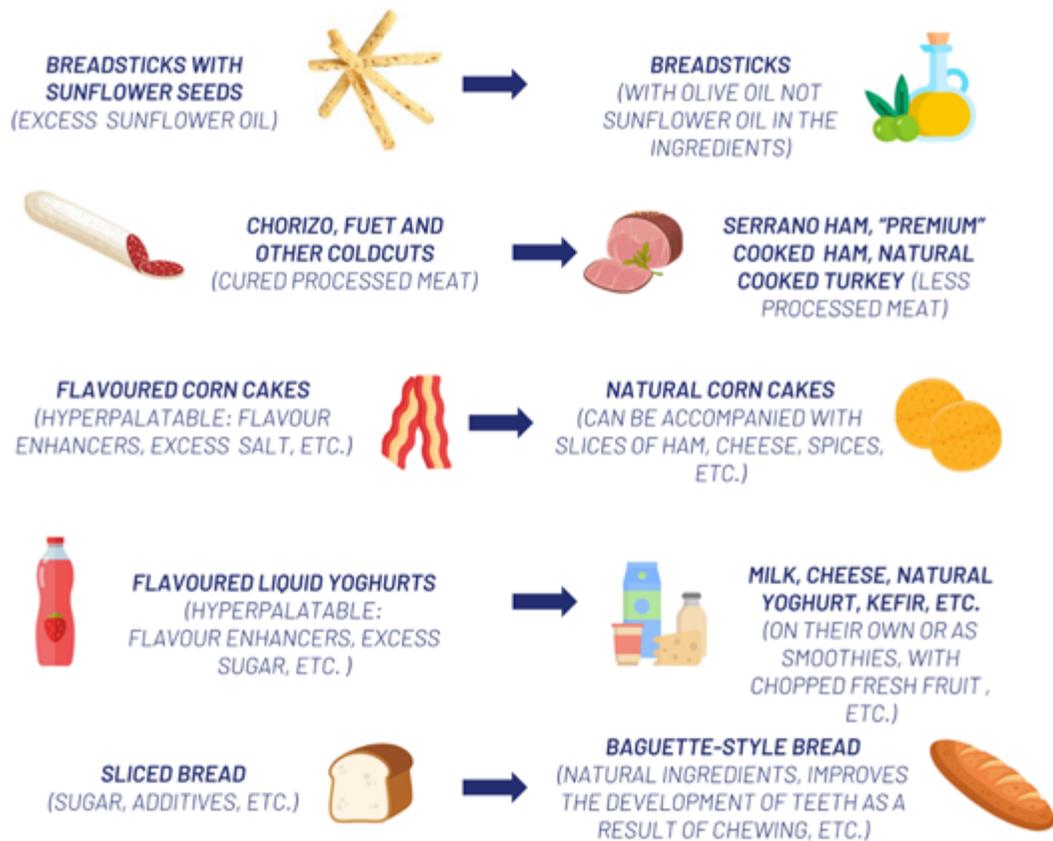
- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, alérgicos al huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y 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 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g
2	4 de marzo	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	5 de marzo	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	6 de marzo	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	7 de marzo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	8 de marzo	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	11 de marzo	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	12 de marzo	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	13 de marzo	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	14 de marzo	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	15 de marzo	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
4	18 de marzo	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	19 de marzo	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	20 de marzo	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	21 de marzo	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	22 de marzo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g

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 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	February 26th		February 27th		February 28th		February 29th		March 1st	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g
2	March 4th	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	March 5th	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	March 6th	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	March 7th	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	March 8th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	March 11th	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	March 12th	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	March 13th	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	March 14th	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	March 15th	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
4	March 18th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	March 19th	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	March 20th	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	March 21st	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	March 22nd	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g