

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3...

¿POR QUÉ INCLUIRLOS?

SON NECESSARIOS PARA...



PRODUCCIÓN DE HORMONAS



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE



METABOLISMO CELULAR



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



PREVENCIÓN DE INFLAMACIÓN



CUIDADO DE LA PIEL

LOS ENCONTRAMOS EN...



PESCADOS AZULES
2 RAC./SEMANA

SEMILLAS DE CHIA
3 COAS./DÍA



NUECES
2 UDS./DÍA



AGUACATE
2 UDS./SEMANA

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

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

SEPTIEMBRE / 2023
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	4 de septiembre		5 de septiembre		6 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Pimientos asados » Ensalada verde » Arroz amarillo con carne de cerdo, pollo, ternera y verduras (9) » Arroz amarillo con verduras » Rollitos de primavera al horno (1) » Fruta 	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	7 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Gazpacho » Ensalada tomates aliñados » Atún en adobo a la plancha (4)(5)(6) » Atún a la plancha (4)(5)(6) » Papas sancochadas » Salteado de soja y verduras (9) » Fruta 	Cal 450,9 Kcal Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	8 de septiembre	FESTIVO
2	11 de septiembre	Cal 424,9 Kcal Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	12 de septiembre	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	13 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Verduras asadas » Pechuga de pollo al horno con ajo y perejil » Cerdo en adobo asado » Arroz blanco » Salteado de soja c/verduras (9) » Fruta 	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	14 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de col » Ensalada mixta con huevo y atún (3)(4) » Empanada de atún horneada (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Fogonero a la plancha (4) Tr(5)(6) » Menestra de verduras al horno » Cuscus con verduras (1) » Fruta 	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	15 de septiembre	Cal 439,4 Kcal Prot 25,1 g H.C. 52,0 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g
3	18 de septiembre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	19 de septiembre	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	20 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Guisantes con jamón (9) » Ensalada verde » Churros de merluza fritos (1)(2)(4) Tr(3)(5)(6) » Fogonero plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Bulgur con garbanzos (1) » Lácteo (2) 	Cal 825,3 Kcal Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	21 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Judías a la vinagreta » Ensalada mixta con huevo y atún (3)(4) » Croquetas de atún y fogonero fritas (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Fogonero plancha (4) Tr(5)(6) » Pisto verduras asadas » Croquetas veganas » Fruta 	Cal 832,7 Kcal Prot 33,8 g H.C. 70,7 g Lip. 59,5 g G. 1,3 g	22 de septiembre	Cal 937,3 Kcal Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g
4	25 de septiembre	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	26 de septiembre	Cal 548,6 Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 g	27 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Caldo de millo » Ensalada mixta (3)(4) » Calamares rebozados fritos (1)(3) (4)(5) Tr(2)(6) » Fogonero a la plancha (4) Tr(5)(6) » Cuscus (1) » Habichuelas con tomate » Lácteo (2) 	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	28 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Potaje de verduras » Salpicón de fogonero (4) » Pollo rehogado con champiñones (9) » Pechuga a la plancha (9)(14) » Papas fritas » Burger vegana (9) » Fruta 	Cal 570 Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g	29 de septiembre	Cal 816,6 Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g

OMEGA-3 FATTY ACIDS ...

WHY SHOULD WE INCLUDE THEM?

THEY ARE NECESSARY FOR...



HORMONE
PRODUCTION



IMMUNE SYSTEM
STRENGTHENING



CELLULAR
METABOLISM



PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASES



INFLAMMATION
PREVENTION



SKIN CARE

WE FOUND THEM IN...



BLUE FISH
2 SERVINGS/WEEK

CHIA SEEDS
3 TBSP/DAY



WALNUTS
2 PIECES/DAY

AVOCADO
2 PIECES/WEEK



En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

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

SEPTEMBER / 2023
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	September 4th		September 5th		September 6th		September 7th		September 8th	
2	September 11th » Vegetable ratatouille » Tropical salad (3)(9) » Chicken meatballs » Pork with vegetables » Boiled potatoes » Soya with vegetables(9) » Fruit	Cal 424,9 Kcal Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	September 12th » Cauliflower au gratin » Tuna salad (4) » Baked fish in green sauce (4) Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Cuscus » Dairy	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	September 13th » Beef soup (1) Tr (9)(11) » Roast vegetables » Baked chicken with garlic and parsley » Roast pork » White rice » Soya with vegetables(9) » Fruit	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	September 14th » Cabbage salad » Salad with egg and tuna (3)(4) » Baked tuna fish pie (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Baked vegetable stew » Cuscus with vegetables(1) » Fruit	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	September 15th » Vegetable soup with chickpeas » Cabbage and carrot salad » Veal with vegetables stew » French fries » Vegan meatballs(9) » Dairy (2)	Cal 439,4 Kcal Prot 25,1 g H.C. 52,0 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g
3	September 18th » Chicken soup » Caprese salad (3)(4) » Mediterranean rice with chicken and vegetables (10) » Rice with vegetables » Spring rolls(1) » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	September 19th » Peas with ham (9) » Green salad » Fish sticks (1)(2)(4) Tr(3)(5)(6) » Baked fish (4) Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Bulgur with chickpeas(1) » Dairy (2)	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	September 20th » Coriander soup » Pasta salad (1)(2) » Spanish omelette (3) » French Omelette (3) » Tofu with vegetables (9)(14) » Fruit	Cal 825,3 Kcal Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	September 21st » Beans in vinaigrette » Salad with egg and tuna (3)(4) » Tuna croquettes(1)(2)(4) Tr(5)(6) » Grilled fish(4) Tr(5)(6) » Ratatouille roasted vegetables » Vegan croquettes » Fruit	Cal 832,7 Kcal Prot 33,8 g H.C. 70,7 g Lip. 59,5 g G. 1,3 g	September 22nd » Steamed vegetables » Tomato salad » Pork tortellini (1)(2)(3)(4)(5)(6)(8)(9) » Spinach tortellini (1)(2)(2)(3)(9) » Neapolitan sauce » Dairy (2)	Cal 937,3 Kcal Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g
4	September 25th » Baked cauliflower au gratin(2) » Cabbage & carrot salad » Roast chicken » Chicken with vegetables stew » Potatoes "Canarian Style" » Vegan burger (9) » Dairy (2)	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	September 26th » Corn soup » Salad(3)(4) » Fried squid(1)(3)(3)(4)(5) Tr(2)(6) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Cuscus(1) » Beans with tomato » Dairy(2)	Cal 548,6 Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 g	September 27th » Vegetable stew » Fish "Salpicón"(4) » Chicken with mushrooms (9) » Grilled chicken (9)(14) » French fries » Vegan burger (9) » Fruit	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	September 28th » Russian Salad » Salad(3)(4) » Fried fish sticks (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Baked fish(4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Peas stew » Dairy(2)	Cal 570 Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g	September 29th » Roasted peppers » Green salad » Rice with French omelette, ham and peas(9) » White rice with vegetables » Spring rolls(1) » Fruit	Cal 816,6 Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g