

# NUTRITIP NOVIEMBRE / 2023

## CÍTRICOS Y SU VITAMINA C... EL ANTIOXIDANTE QUE NO DEBE FALTARNOS

PARTICIPA EN...



REGENERA OTRAS  
VITAMINAS



ABSORCIÓN DE  
HIERRO



BIOSÍNTESIS  
DE COLÁGENO



FORMACIÓN DE  
NEUROTRANSMISORES



ACTIVIDAD  
ANTIOXIDANTE



DESARROLLO DE  
FUNCIÓN DE  
LEUCOCITOS

PREVENCIÓN DE...



ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES



ANEMIAS



ENFERMEDADES  
ARTICULARES Y  
PROBLEMAS DE LA PIEL



DIABETES



ALGUNOS TIPOS DE  
CÁNCER



FATIGA,  
DEBILIDAD...

FUENTES (CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA = 70-90 MG/DÍA)



1 NARANJA  
150-200MG



1 KIWI  
120MG



1/2 PIMIENTO CRUDO  
120MG



100G BROCOLI  
110MG

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	<b>1</b>	Cacahuete	<b>8</b>
Leche	<b>2</b>	Soja	<b>9</b>
Huevo	<b>3</b>	Apio	<b>10</b>
Pescado	<b>4</b>	Mostaza	<b>11</b>
Moluscos	<b>5</b>	Altramuza	<b>12</b>
Crustáceos	<b>6</b>	Sésamo	<b>13</b>
F. Cáscara	<b>7</b>	Sulfitos	<b>14</b>

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ

## Mensual

# NOVIEMBRE / 2023

## 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	<b>30 de octubre</b>  		<b>31 de octubre</b>  		<b>1 de noviembre</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>2 de noviembre</b>  » Crema calabacín + Pescado (fogonero)(4) » Garbanzo con espinacas-Queso tierno(2) » Pasta cocida(1) Tr (9)(11) » Salsa de atún(4) » Lácteo	Cal 836,7 Kc Prot 22,5 g H.C. 134,5 g Lip. 30,6 g G. 1,1 g	<b>3 de noviembre</b>  » Puré de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Tortilla española(3) » Tomates aliñados » Fruta	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
2	<b>6 de noviembre</b>  » Crema Verduras+Pollo » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Ropa vieja mixta (ternera y pollo) » Fruta	Cal 628,2 Kc Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 16,3 g G. 3,1 g	<b>7 de noviembre</b>  » Crema calabacín+Pescado (4) » Crema de calabacín » Fogonero a la plancha(4) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	Cal 836,7 Kc Prot 22,5 g H.C. 134,5 g Lip. 30,6 g G. 1,1 g	<b>8 de noviembre</b>  » Crema de espinacas+Cerdo » Potaje de judías blancas-Queso tierno(2) » Cerdo asado c/champiñones » Verduras Asadas » Fruta	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,9	<b>9 de noviembre</b>  » Crema calabacín+Pescado (4) » Crema de verduras » Arroz a la marinera con fogonero y potón y verduras(4)(5)(6) » Lácteo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	<b>10 de noviembre</b>  » Puré de calabaza+Pollo » Puré de calabaza » Picatostes » Pechuga a la plancha » Ensalada Tropical » Fruta	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
3	<b>13 de noviembre</b>  » Cremas guisantes+Huevo » Crema de guisantes- Picatostes(1) » Cerdo Asado (9) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	<b>14 de noviembre</b>  » Crema Zanahorias+Pollo » Potaje de berros y judías » Pizza margarita con atún (1) (2)(4) Tr(9)(11) » Aros de cebolla (1) » Lácteo (2)	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>15 de noviembre</b>  » Crema de calabacín+Cerdo » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Arroz tres carnes (pollo, cerdo y ternera) con verduras » Fruta	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	<b>16 de noviembre</b>  » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje de verduras » Merluza Empanada (1)(3)(4)(5)(6) Tr(9)(11) » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo(2)	Cal 688,4 Kc Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	<b>17 de noviembre</b>  » Crema de lentejas+Ternera » Potaje Lentejas » Espaguetis (1) Tr (9)(11) » Salsa bolonesa (1)(2)(3)(9) Tr(4)(5)(6) » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	<b>20 de noviembre</b>  » Crema de zanahorias+ Pollo » Crema de zanahoria- Picatostes (1) » Estofado de pollo con verduras » Fruta	Cal 764,3 Kc Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	<b>21 de noviembre</b>  » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje de lentejas -Queso tierno(2) » Pescado al horno con ajo/ perejil (4) Tr (5)(6) » Papas arrugadas » Mojo Rojo » Lácteo (2)	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	<b>22 de noviembre</b>  » Crema de espinacas+Cerdo » Crema de espinacas » Pastel de carne (1) Tr (2)(9) » Fruta	Cal 628,2 Kc Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 18,3 g G. 3,1 g	<b>23 de noviembre</b>  » Puré de Calabaza+Pescado » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Fogonero a la portuguesa (4) Tr(5)(6) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>24 de noviembre</b>  » Crema de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Lasaña de atún (1)(2)(3) Tr (9)(11) » Fruta	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
5	<b>27 de noviembre</b>  » Crema Zanahorias+Pollo » Crema zanahorias » Arroz a la cubana (Arroz blanco, tortilla francesa, Salchicha y Papas) » Fruta	Cal 424,9 Kc Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	<b>28 de noviembre</b>  » Puré de lentejas+Pescado(4) » Sopa de pescado (fogonero) » Tacos de Pescado a la canaria(4) Tr (5)(6) » Papas al vapor » Lácteo(2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	<b>29 de noviembre</b>  » Crema de verduras +Ternera » Crema de verduras -Queso tierno(2) » Ternera asada en su jugo » Arroz blanco » Fruta	Cal 439,4 Kc Prot 25,1 g H.C. 52,0 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	<b>30 de noviembre</b>  » Crema de habichuelas+ Pescado(4) » Crema de habichuelas » Pasta (1) Tr (9)(11) » Salsa de tomate y atún (4)(14) » Lácteo(2)	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	<b>1 de diciembre</b>	

Las Palmas

Brains International School

Paseo Tomás Morales, 111 - 35004,

Las Palmas de Gran Canaria

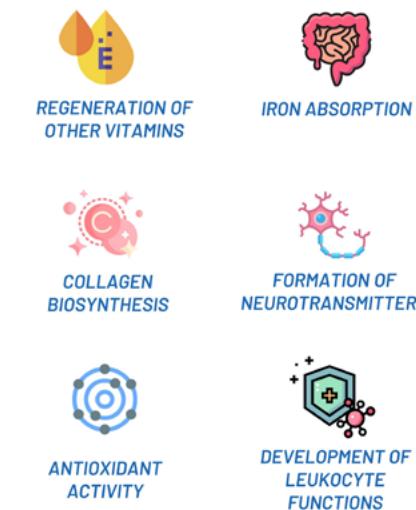
Tlf.: 928 29 64 44

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

## CITRUS FRUITS AND THEIR VITAMIN C...

### THIS ESSENTIAL ANTIOXIDANT

PLAYS A ROLE IN...



HELPS PREVENT...



SOURCES (Recommended Dietary Allowance= 70-90 MG/DAY)



1 ORANGE  
150-200MG



1 KIWI  
120MG



1/2 RAW PEPPER  
120MG



100G BROCCOLI  
110MG

En colaboración con colegiosaludable.com

## DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit

## ALLERGENS

Gluten	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

# NOVEMBER / 2023

## 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	October 30th		October 31st		November 1st	HOLIDAY	November 2nd	Cal 836,7 Kc Prot 22,5 g H.C. 134,5 g Lip. 30,6 g G. 1,1 g	November 3rd	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
2	November 6th » Vegetable soup + Chicken » Chicken Soup » Shredded beef and chicken » Fruit	Cal 628,2 Kc Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 16,3 g G. 3,1 g	November 7th » Courgette soup + Fish » Courgette soup » Grilled Hogfish » Boiled potatoes » Dairy	Cal 836,7 Kc Prot 22,5 g H.C. 134,5 g Lip. 30,6 g G. 1,1 g	November 8th » Spinach soup + Pork » White beans Stew- Fresh Cheese » Roasted Pork/mushrooms » Roasted Vegetables » Fruit	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,9	November 9th » Courgette soup + Fish » Vegetable soup » Seafood rice with Hogfish » Squid and vegetables » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	November 10th » Pumkin Soup + Chicken » Pumkin soup » Croutons » Grilled Chicken breast » Tropical Salad » Fruit	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g
3	November 13th » Pea soup + Egg » Pea soup- croutons » Roasted Pork » Boiled potatoes » Fruit	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	November 14th » Carrot soup and chicken » Watercress and beans stew » Margherita pizza with tuna » Onion rings » Dairy	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	November 15th » Courgette soup and pork » Beef soup » Rice with Three Meats (chicken, pork and beef) with vegetables » Fruit	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	November 16th » Lentil soup + Soup » Vegetable stew » Breaded Hake » Mixed Salad » Dairy	Cal 688,4 Kc Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	November 17th » Lentil Soup + Beef » Lentil soup » Spaghetti » Bolognese Sauce » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	November 20th » Carrot soup + Chicken » Carrot soup + Croutons » Chicken Stew with vegetables » Fruit	Cal 764,3 Kc Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	November 21st » Lentil soup + Fish » Lentil Stew - Fresh cheese » Oven baked fish with garlic » Boiled potatoes » Red Mojo » Dairy	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	November 22nd » Spinach soup + Pork » Spinach soup » Meat Pie » Fruit	Cal 628,2 Kc Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 16,3 g G. 3,1 g	November 23rd » Pumkin soup + Fish » Chicken soup » Portuguese-style Hogfish » Boiled potatoes » Diary	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	November 24th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Tuna Lasagna » Fruit	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
5	November 27th » Carrot soup + Chicken » Carrot soup » Cuban-style rice (White rice, french omellete, sausage and potatoes) » Fruit	Cal 424,9 Kc Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	November 28th » Lentil soup+Fish » Fish soup (Hogfish) » Diced fish Canarian-style » Steamed potatoes » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	November 29th » Vegetable soup+Beef » Vegetable soup-Fresh cheese » Roast beef in its own juices » White rice » Fruit	Cal 439,4 Kc Prot 25,1 g H.C. 52,0 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	November 30th » Green beans soup + Fish » Green beans soup » Pasta » Tomato and tuna sauce » Dairy	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	December 1st	