

MENÚ CENA

5

**CONSEJOS
PARA
LEER
ETIQUETAS
DE
INGREDIENTES**

1 LISTA CORTA DE
INGREDIENTES

2 INGREDIENTES
SIMILARES AL 'HECHO
EN CASA'

3 MENOS DEL 5% DE
AZÚCARES AÑADIDOS

4 MENOS DE 1GR DE
SAL/100GR

5 NO PRESENCIA DE
ACEITES VEGETALES
REFINADOS

En colaboración con colegiosaludable.com

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





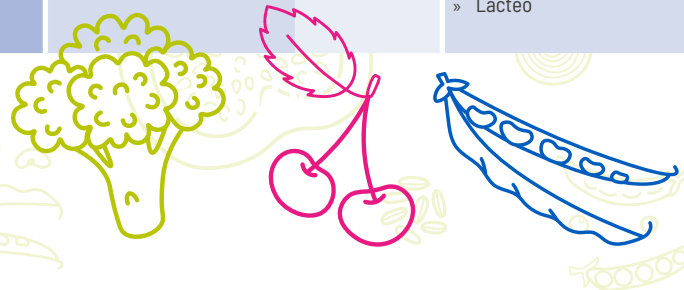
MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022

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	5 de septiembre	Cal 461 kcal Prot 19.3 g H.C. 54.9 g Lip 17.4 g	» Crema verduras+Ternera » Sopa de ternera » Ropa vieja » Fruta	6 de septiembre	Cal 420 kcal Prot 12.1 g H.C. 62.7 g Lip 20.4 g	» Crema calabaza+Pescado » Crema de calabaza » Pescado a la portuguesa » Papas sancochadas » Lácteo	7 de septiembre	Cal 491 kcal Prot 14.5 g H.C. 29.8 g Lip 35.7 g	» Puré de lentejas+Pollo » Potaje de lentejas » Queso fresco » Pechuga de pollo ajo/perejil » Ensalada col/zanahoria » Fruta	8 de septiembre	FESTIVO	9 de septiembre	Cal 736 kcal Prot 20.13 g H.C. 96.7 g Lip 41.1 g	» Crema de espinacas+Cerdo » Crema de espinacas » Picatostes » Escalope de cerdo » Ensalada mixta » Fruta	
2	12 de septiembre	Cal 706.6 kcal Prot 17.3 g H.C. 117.6 g Lip 22.8 g	» Puré de verduras+Pollo » Sopa de la casa » Burger mixta con tomate » Arroz blanco » Fruta	13 de septiembre	Cal 478 kcal Prot 13.0 g H.C. 41.0 g Lip 20.3 g	» Crema de berros+Pescado » Potaje de berros y judías » Queso fresco » Pescado encebollado » Papas sancochadas » Lácteo	14 de septiembre	Cal 707.1 kcal Prot 19.6 g H.C. 92.9 g Lip 38.6 g	» Crema de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Arroz a las tres carnes » Fruta	15 de septiembre	Cal 490,0 kcal Prot 14.6 g H.C. 47.7 g Lip 18.3 g	» Crema de zanahorias+Pescado » Crema de zanahorias » Picatostes » Churros de pescado » Ensalada mixta » Lácteo	16 de septiembre	Cal 708 kcal Prot 40.7 g H.C. 52.8 g Lip 29.9 g	» Puré de verduras+Pollo » Sopa de pollo » Pollo asado » Papas al ajillo » Fruta
3	19 de septiembre	Cal 422 kcal Prot 15.6 g H.C. 36.1 g Lip 9.7 g	» Crema de verduras+Huevo » Papas judías y fideos » Tortilla española » Tomates aliñados » Fruta	20 de septiembre	Cal 478.9 kcal Prot 13.0 g H.C. 81.0 g Lip 20.3 g	» Crema de calabaza+Pescado » Crema de calabaza » Picatostes » Pescado con ajo/perejil » Papas sancochadas » Lácteo	21 de septiembre	Cal 443.7 kcal Prot 21.1 g H.C. 89.9 g Lip 14.3 g	» Crema de calabacín+Ternera » Crema de calabacín » Pasta » Salsa boloñesa » Queso rallado » Lácteo	22 de septiembre	Cal 472 kcal Prot 31.4 g H.C. 13.9 g Lip 29.1 g	» Puré de lentejas+Pescado » Potaje de lentejas » Queso fresco » Croquetas pescado » Ensalada mixta » Lácteo	23 de septiembre	Cal 642 kcal Prot 16.7 g H.C. 105.5 g Lip 18.7 g	» Crema de zanahorias+Cerdo » Sopa de pollo » Albondigas a la casera » Arroz blanco » Fruta
4	26 de septiembre	Cal 578 kcal Prot 38.8 g H.C. 43.3 g Lip 23.7 g	» Puré de verduras+Pollo » Potaje de verduras » Queso fresco » Pollo con champiñones » Papas fritas » Fruta	27 de septiembre	Cal 421 kcal Prot 19.2 g H.C. 88,4 g Lip 24,4 g	» Crema de calabaza+Pescado » Crema de calabaza » Picatostes » Pescado empanado » Ensalada mixta » Lácteo	28 de septiembre	Cal 600.6 kcal Prot 25.6 g H.C. 105.5 g Lip 31.8 g	» Puré de verduras+Pollo » Sopa de ternera » Pechuga a la plancha » Arroz blanco » Fruta	29 de septiembre	Cal 534 kcal Prot 16.9 g H.C. 97.7 g Lip 20.5 g	» Crema de espinacas+Pescado » Garbanzos con espinacas » Pasta » Salsa de atún » Queso en polvo » Lácteo	30 de septiembre	Cal 404.7 kcal Prot 11.6 g H.C. 82.5 g Lip 36.4 g	» Crema de guisantes+Huevo » Crema de guisantes » Pizza margarita con jamón » Fruta



DINNER MENU

5 TIPS FOR READING FOOD LABELS

1 SHORT LIST OF INGREDIENTS

2 INGREDIENTS SIMILAR TO HOMEMADE

3 LESS THAN 5% OF ADDED SUGARS

4 LESS THAN 1GR OF SALT/100GR

5 NON-PRESENCE OF REFINED VEGETABLE OILS

En colaboración con colegiosaludable.com

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





MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2022 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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	September 5th » Vegetable soup+Veal » Veal soup » Chickpea stew » Fruit	Cal 461 kcal Prot 19.3 g H.C. 54.9 g Lip 17.4 g	September 6th » Pumpkin soup+Fish » Pumpkin soup » Fish Portuguese style » Boiled potatoes » Dairy	Cal 420 kcal Prot 12.1 g H.C. 62.7 g Lip 20.4 g	September 7th » Lentil soup+Chicken » Lentil soup » Fresh cheese » Chicken breast with garlic and parsley sauce » Carrot and cabbage salad » Fruit	Cal 491 kcal Prot 14.5 g H.C. 29.8 g Lip 35.7 g	HOLIDAY		September 9th » Spinach+Pork » Spinach soup » Croutons » Pork escalope » Mixed salad » Fruit	Cal 736 kcal Prot 20.13 g H.C. 96.7 g Lip 41.1 g
2	September 12th » Vegetable soup+Chicken » Home made style soup » Mixed with tomatoes » White rice » Fruit	Cal 706.6 kcal Prot 17.3 g H.C. 117.6 g Lip 22.8 g	September 13th » Watercress soup+Fish » Watercress stew and beans » Fresh cheese » Fish with cooked onions » Boiled potatoes » Dairy	Cal 478 kcal Prot 13.0 g H.C. 41.0 g Lip 20.3 g	September 14th » Veggie soup+Veal » Veggie stew » Mixed meat rice » Fruit	Cal 707.1 kcal Prot 19.6 g H.C. 92.9 g Lip 38.6 g	September 15th » Carrot soup+Fish » Carrot soup » Croutons » Fish fritters » Mixed salad » Dairy	Cal 490.0 kcal Prot 14.6 g H.C. 47.7 g Lip 18.3 g	September 16th » Veggie soup+Chicken » Chicken soup » Roasted chicken » Garlic potatoes » Fruit	Cal 708 kcal Prot 40.7 g H.C. 52.8 g Lip 29.9 g
3	September 19th » Vegetable soup+Egg » White beans and noodles soup » Spanish omelette » Dressed tomatoes » Fruit	Cal 422 kcal Prot 15.6 g H.C. 36.1 g Lip 9.7 g	September 20th » Pumpkin soup+Fish » Pumpkin soup » Croutons » Garlic fish with parsley sauce » Boiled potatoes » Dairy	Cal 478.9 kcal Prot 13.0 g H.C. 81.0 g Lip 20.3 g	September 21st » Courgette soup+Veal » Courgette soup » Pasta » Bolognese sauce » Parmigiano cheese » Dairy	Cal 443.7 kcal Prot 21.1 g H.C. 89.9 g Lip 14.3 g	September 22nd » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Fresh fish » Fish croquettes » Mixed salad » Dairy	Cal 472 kcal Prot 31.4 g H.C. 13.9 g Lip 29.1 g	September 23rd » Carrot soup+Pork » Chicken soup » Home made style meatloafs » White rice » Fruit	Cal 642 kcal Prot 16.7 g H.C. 105.5 g Lip 18.7 g
4	September 26th » Vegetable soup + Chicken » Vegetable stew » Fresh cheese » Chicken with mushrooms » French fries » Fruit	Cal 578 kcal Prot 38.8 g H.C. 43.3 g Lip 23.7 g	September 27th » Pumpkin soup + Fish » Pumpkin soup » Croutons » Breaded fish » Mixed salad » Dairy	Cal 421 kcal Prot 19.2 g H.C. 88.4 g Lip 24.4 g	September 28th » Vegetable soup+Chicken » Veal soup » Grilled chicken breast » White rice » Fruit	Cal 600.6 kcal Prot 25.6 g H.C. 105.5 g Lip 31.8 g	September 29th » Spinach soup+Fish » Chickpeas with spinach » Pasta » Tuna sauce » Parmigiano cheese » Dairy	Cal 534 kcal Prot 16.9 g H.C. 97.7 g Lip 20.5 g	September 30th » Pea soup+Egg » Pea soup » Pizza with cheese and ham » Fruit	Cal 404.7 kcal Prot 11.6 g H.C. 82.5 g Lip 36.4 g