

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





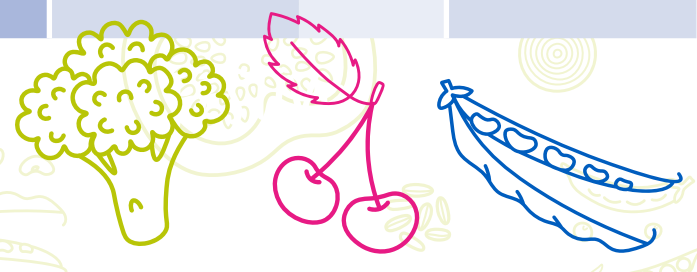
MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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		6 de septiembre	Cal 465.6 Kcal Prot 25.5 g H.C. 41.6 g Lip 34.1 g G. 2.5 g	7 de septiembre	Cal 512.4 kcal Prot 4.9 g H.C. 44.4 g Lip 22.3 g G. 0.1 g	8 de septiembre	FESTIVO	9 de septiembre	Cal 511.7 kcal Prot 18.2 g H.C. 47.9 g Lip 38.6 g G. 3.0 g
2	12 de septiembre	Cal 626.2 kcal Prot 25.4 g H.C. 19.2 g Lip 82.1 g G.	13 de septiembre	Cal 589.0 kcal Prot 39.6 g H.C. 31.8 g Lip 28.5 g G. 3.5 g	14 de septiembre	Cal 975.6 kcal Prot 54.0 g H.C. 47.6 g Lip 67.0 g G. 3.5 g	15 de septiembre	Cal 777.3 kcal Prot 29.9 g H.C. 80.6 g Lip 33.0 g G. 6.1 g	16 de septiembre	Cal 417.8 kcal Prot 17.7 g H.C. 47.3 g Lip 29.7 g G. 5.5 g
3	19 de septiembre	Cal 437.5 kcal Prot 19.3 g H.C. 50.6 g Lip 15.6 g G. 2.8 g	20 de septiembre	Cal 874.0 kcal Prot 56.5 g H.C. 60.1 g Lip 38.6 g G. 5.1 g	21 de septiembre	Cal 613.1 kcal Prot 24.0 g H.C. 69.1 g Lip 27.7 g G. 4.7 g	22 de septiembre	Cal 688.4 kcal Prot 24.1 g H.C. 61.3 g Lip 55.3 g G. 3.4 g	23 de septiembre	Cal 785.2 kcal Prot 39.4 g H.C. 71.6 g Lip 49.7 g G. 10.9 g
4	26 de septiembre	Cal 762.8 kcal Prot 49.0 g H.C. 53.2 g Lip 26.4 g G. 0.6 g	27 de septiembre	Cal 573.7 kcal Prot 32.0 g H.C. 34.9 g Lip 41.9 g G. 3.5 g	28 de septiembre	Cal 519.1 kcal Prot 16.3 g H.C. 64.5 g Lip 31.2 g G. 2.0 g	29 de septiembre	Cal 891.2 kcal Prot 28. g H.C. 74.5 g Lip 57.2 g G. 5.8 g	30 de septiembre	Cal 897.2 kcal Prot 43.9 g H.C. 56.0 g Lip 45.5 g G. 4.8 g



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 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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	September 5th		September 6th	Cal 465.6 kcal Prot 25.5 H.C. 41.6 Lip 34.1 G. 2.5	September 7th	Cal 512.4 kcal Prot 4.9 g H.C. 44.4 g Lip 22.3 g G. 0.1 g	September 8th		September 9th	Cal 511.7 kcal Prot 18.2 g H.C. 47.9 g Lip 38.6 g G. 3.0 g
2	September 12th	Cal 626.2 kcal Prot 25.4 g H.C. 19.2 g Lip 82.1 g G.	September 13th	Cal 589.0 kcal Prot 39.6 g H.C. 31.8 g Lip 28.5 g G. 3.5 g	September 14th	Cal 975.6 kcal Prot 54.0 g H.C. 47.6 g Lip 67.0 g G. 3.5 g	September 15th	Cal 777.3 kcal Prot 29.9 g H.C. 80.6 g Lip 33.0 g G. 6.1 g	September 16th	Cal 417.8 kcal Prot 17.7 g H.C. 47.3 g Lip 29.7 g G. 5.5 g
3	September 19th	Cal 437.5 kcal Prot 19.3 g H.C. 50.6 g Lip 15.6 g G. 2.8 g	September 20th	Cal 874.0 kcal Prot 56.5 g H.C. 60.1 g Lip 38.6 g G. 5.1 g	September 21st	Cal 613.1 kcal Prot 24.0 g H.C. 69.1 g Lip 27.7 g G. 4.7 g	September 22nd	Cal 688.4 kcal Prot 24.1 g H.C. 61.3 g Lip 55.3 g G. 3.4 g	September 23rd	Cal 785.2 kcal Prot 39.4 g H.C. 71.6 g Lip 49.7 g G. 10.9 g
4	September 26th	Cal 762.8 kcal Prot 49.0 g H.C. 53.2 g Lip 26.4 g G. 0.6 g	September 27th	Cal 573.7 kcal Prot 32.0 g H.C. 34.9 g Lip 41.9 g G. 3.5 g	September 28th	Cal 519.1 kcal Prot 16.3 g H.C. 64.5 g Lip 31.2 g G. 2.0 g	September 29th	Cal 891.2 kcal Prot 28. g H.C. 74.5 g Lip 57.2 g G. 5.8 g	September 30th	Cal 897.2 kcal Prot 43.9 g H.C. 56.0 g Lip 45.5 g G. 4.8 g

HOLIDAY

