

## ¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped.

Se encuentran principalmente en productos fermentados.



Yogurt



Kéfir



Kombucha



Pasta de miso



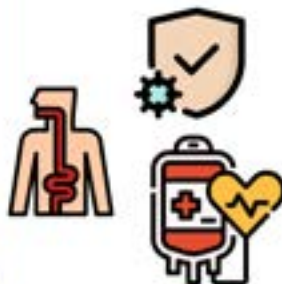
Tempeh



Encurtidos caseros

Su consumo regular y prolongado puede tener efectos beneficiosos en el organismo, tales como:

- ✓ Mejorar la digestibilidad de la lactosa
- ✓ Regular el tránsito intestinal
- ✓ Mejorar la respuesta inmune
- ✓ Prevenir enfermedades crónicas, ej: cáncer.
- ✓ Regular valores en sangre
- ✓ Modular la presencias de enfermedades atópicas



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

## MAYO / 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	<b>2 de mayo</b> » Crema de calabaza + ternera » Sopa de pollo » Albóndigas con tomate » Arroz blanco » Fruta	Cal 622.4 kcal Prot 10.5 g H.C. 18.7 g Lip 111.2 g	<b>3 de mayo</b> » Puré de verduras + pescado » Potaje de verduras » Pescado empanado » Ensalada mixta » Lácteo	Cal 421.3 kcal Prot 19.2 g H.C. 24.4 g Lip 36.2 g	<b>4 de mayo</b> » Crema de zanahorias + cerdo » Crema de zanahorias » Arroz tres carnes » Fruta	Cal 749 kcal Prot 23 g H.C. 41.1 g Lip 94 g	<b>5 de mayo</b> » Crema de verduras + pescado » Caldo de pescado » Atún en adobo » Papas sancochadas » Lácteo	Cal 630 kcal Prot 23.6 g H.C. 27.8 g Lip 74.3 g	<b>6 de mayo</b> » Puré de verduras + Pollo » Sopa de ternera » Ropa vieja de pollo » Fruta	Cal 497.5 kcal Prot 20.2 g H.C. 20.6 g Lip 59.1 g
2	<b>9 de mayo</b> » Puré de verduras + pollo » Potaje de verduras » Pollo con salsa de manzana » Arroz blanco » Fruta	Cal 564.3 kcal Prot 4.5 g H.C. 28.6 g Lip 101.3 g	<b>10 de mayo</b> » Crema de calabaza + pescado » Crema de calabaza » Pescado al pimentón » Papas arrugadas / Mojo rojo » Lácteo	Cal 358.1 kcal Prot 25.6 g H.C. 9.03 g Lip 40.2 g	<b>11 de mayo</b> » Puré de verduras + huevo » Sopa de pollo » Tortilla española » Guisantes salteados » Fruta	Cal 358.2 kcal Prot 25.6 g H.C. 40.28 g Lip 9.03 g	<b>12 de mayo</b> » Crema de espinacas + pescado » Crema de calabacín » Calamares romana » Ensalada mixta » Lácteo	Cal 353.2 kcal Prot 38.6 g H.C. 9.52 g Lip 19.07 g	<b>13 de mayo</b> » Crema de berros + ternera » Crema de berros » Burguer mixta con tomate » Papas sancochadas » Fruta	Cal 322.4 kcal Prot 8.5 g H.C. 11.9 g Lip 45.4 g
3	<b>16 de mayo</b> » Crema de zanahorias + pollo » Crema de zanahorias » Estofado de pollo » Fruta	Cal 260.2 kcal Prot 11.9 g H.C. 15.7 g Lip 22.5 g	<b>17 de mayo</b> » Puré de lentejas + pescado » Potaje de lentejas » Pescado emperejilado » Papas sancochadas / mojo verde » Lácteo	Cal 383.5 kcal Prot 25.7 g H.C. 11.01 g Lip 43.5 g	<b>18 de mayo</b> » Puré de verduras + cerdo » Sopa de la casa » Cinta de lomo adobada » Arroz blanco » Fruta	Cal 705.01 kcal Prot 19.1 g H.C. 26.9 g Lip 110.2 g	<b>19 de mayo</b> » Crema de calabacín + pescado » Crema de calabacín » Croquetas pescado » Ensalada mixta » Lácteo	Cal 406.2 kcal Prot 16.7 g H.C. 34.6 g Lip 27.1 g	<b>20 de mayo</b> » Puré de verduras + ternera » Potaje de verduras » Pasta » Salsa boloñesa ternera » Fruta	Cal 510.4 kcal Prot 6.2 g H.C. 18.3 g Lip 93 g
4	<b>23 de mayo</b> » Puré de verduras + huevo » Papas, judías y fideos » Tortilla española » Ensalada mixta » Fruta	Cal 416.1 kcal Prot 6.7 g H.C. 36.9 g Lip 38.4 g	<b>24 de mayo</b> » Crema de berros + pescado » Crema de berros » Churros de pescado » Ensaladilla rusa » Lácteo	Cal 484.3 kcal Prot 16.2 g H.C. 21.1 g Lip 53.01 g	<b>25 de mayo</b> » Puré de verduras + pollo » Potaje de verduras » Pollo asado » Papas al ajillo » Fruta	Cal 484.3 kcal Prot 16.2 g H.C. 21.1 g Lip 53.01 g	<b>26 de mayo</b> "Celebración día de Canarias"		<b>27 de mayo</b> <b>FESTIVO</b>	
5	<b>30 de mayo</b> <b>FESTIVO</b>		<b>31 de mayo</b> » Puré de lentejas + pescado » Potaje de lentejas » Pescado portuguesa » Papas sancochadas » Lácteo	Cal 445.6 kcal Prot 12.2 g H.C. 22.4 g Lip 66.03 g	<b>1 de Junio</b>		<b>2 de Junio</b>		<b>3 de Junio</b>	

## WHAT ARE PROBIOTICS?

They are living microorganisms which, when administered in adequate amounts, provide health benefits for the host.

They are mainly found in fermented products.



Yogurt



Kefir



Kombucha



Miso paste



Tempeh



Homemade Pickles

Their regular, long-term intake can have beneficial effects on the body, such as:

- ✓ Improved lactose digestibility
- ✓ Regulation of intestinal transit
- ✓ Enhanced immune response
- ✓ Prevention of chronic diseases, eg: cancer
- ✓ Regulation of blood values
- ✓ Modulated occurrence of atopic diseases



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

MAY / 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	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	<b>2nd May</b> » Pumpkin soup + beef » Chicken soup Meatballs with tomatoes Rice Fruit	Cal 622.4 kcal Prot 10.5 g H.C. 18.7 g Lip 111.2 g	<b>3rd May</b> » Veggies soup + fish » Veggies stew Breaded fish » Mixed salad » Dairy	Cal 421.3 kcal Prot 19.2 g H.C. 24.4 g Lip 36.2 g	<b>4th May</b> » Carrot soup + pork » Carrot soup » Rice with mixed meats » Fruit	Cal 749 kcal Prot 23 g H.C. 41.1 g Lip 94 g	<b>5th May</b> » Veggie soup + fish » Fish soup Marinated tuna » Boiled potatoes » Dairy	Cal 630 kcal Prot 23.6 g H.C. 27.8 g Lip 74.3 g	<b>6th May</b> » Veggie soup + Chicken » Beef soup » Spanish chickpea and meat stew » Fruit	Cal 497.5 kcal Prot 20.2 g H.C. 20.6 g Lip 59.1 g
2	<b>9th May</b> » Veggie soup + chicken » Veggie stew Chicken with apple sauce Rice » Fruit	Cal 564.3 kcal Prot 4.5 g H.C. 28.6 g Lip 101.3 g	<b>10th May</b> » Pumpkin soup + fish » Pumpkin soup » Spanish paprika fish » Canarian boiled potatoes with red sauce » Dairy	Cal 358.1 kcal Prot 25.6 g H.C. 9.03 g Lip 40.2 g	<b>11th May</b> » Veggie soup + egg » Chicken soup » Spanish omelette » Peas sautéed » Fruit	Cal 358.2 kcal Prot 25.6 g H.C. 40.28 g Lip 9.03 g	<b>12th May</b> » Spinach soup + fish » Zucchini soup » Grilled squid rings » Mixed salad » Dairy	Cal 353.2 kcal Prot 38.6 g H.C. 9.52 g Lip 19.07 g	<b>13th May</b> » Watercress soup + beef » Watercress soup » Mixed burger with tomatoes » Potatoes » Fruit	Cal 322.4 kcal Prot 8.5 g H.C. 11.9 g Lip 45.4 g
3	<b>16th May</b> » Carrot soup + chicken » Carrot soup Chicken stew » Fruit	Cal 260.2 kcal Prot 11.9 g H.C. 15.7 g Lip 22.5 g	<b>17th May</b> » Lentils soup + fish » Lentils stew Fish with parsley dressing » Boiled potatoes » Canarian green sauce » Dairy	Cal 383.5 kcal Prot 25.7 g H.C. 11.01 g Lip 43.5 g	<b>18th May</b> » Veggie soup + pork » Homemade style soup » Marinated pork » loin Rice » Fruit	Cal 705.01 kcal Prot 19.1 g H.C. 26.9 g Lip 110.2 g	<b>19th May</b> » Zucchini soup + fish » Zucchini soup » Fish croquettes » Mixed salad » Dairy	Cal 406.2 kcal Prot 16.7 g H.C. 34.6 g Lip 27.1 g	<b>20th May</b> » Veggie soup + beef » Veggies soup » Pasta with Bolognese sauce » Fruit	Cal 510.4 kcal Prot 6.2 g H.C. 18.3 g Lip 93 g
4	<b>23rd May</b> » Veggie soup + egg » Potatoes, beans and noodle soup » Spanish omelette » Mixed salad Fruit	Cal 416.1 kcal Prot 6.7 g H.C. 36.9 g Lip 38.4 g	<b>24th May</b> » Watercress soup + fish » Watercress soup » Fish fritters Russian potatoe salad » Dairy	Cal 484.3 kcal Prot 16.2 g H.C. 21.1 g Lip 53.01 g	<b>25th May</b> » Veggie soup + chicken » Veggie stew » Grilled chicken » Garlicky potatoes » Fruit	Cal 484.3 kcal Prot 16.2 g H.C. 21.1 g Lip 53.01 g	<b>26th May</b> "School celebration of the Canarian Day"		<b>27th May</b> <b>HOLIDAY</b>	
5	<b>30th May</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>31st May</b> » Lentils soup + fish » Lentils stew » Fish Portuguese style » Boiled potatoes » Dairy	Cal 445.6 kcal Prot 12.2 g H.C. 22.4 g Lip 66.03 g	<b>1st June</b>		<b>2nd June</b>		<b>3rd June</b>	