

¿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.



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

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





MENÚ

Mensual

MAYO / 2022

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	2 de mayo » Sopa de pollo » Ensalada mixta » Albóndigas con tomate » Lomo de cerdo asado » Arroz blanco » Varitas de verduras » Fruta	Cal 1044 Kcal Prot 41.4 Gr H.C. 31.1 Gr Lip 142.3 Gr	3 de mayo » Potaje de verduras » Ens tomates » Pescado empanado » Pescado a la plancha » Papas sancochadas » Guisantes con zanahorias » Lácteo	Cal 555 Kcal Prot 34.3 Gr H.C. 22.4 Gr Lip 56.2 Gr	4 de mayo » Crema de zanahorias » Ens verde » Arroz tres carnes » Arroz con verduras » Pimientos asados » Fruta	Cal 953 Kcal Prot 29.7 Gr H.C. 45.5 Gr Lip 124.1 Gr	5 de mayo » Caldo de pescado » Ens mixta » Atún en adobo » Pescado plancha » Papas sancochadas » Guisantes salteados » Lácteo	Cal 907 Kcal Prot 55.8 Gr H.C. 32.0 Gr Lip 87.7 Gr	6 de mayo » Sopa de ternera » Tomates aliñados » Ropa vieja de pollo » Salt pollo con verduras » Ropa vieja vegana » Fruta	Cal 1056 Kcal Prot 48.7 Gr H.C. 59.1 Gr Lip 98.9 Gr
2	9 de mayo » Potaje de verduras » Ens verde » Carne fiesta » Salteado ternera c/verduras » Arroz blanco » Salteado soja c/verduras » Fruta	Cal 1303 Kcal Prot 63.3 Gr H.C. 66.4 Gr Lip 116 Gr	10 de mayo » Crema de calabaza » Ens mixta » Pescado horno c/pimentón » Pescado a la plancha » Papas sancochadas - Mojo rojo » Rollitos de primavera » Lácteo	Cal 949 Kcal Prot 60.5 Gr H.C. 41.0 Gr Lip 77.6 Gr	11 de mayo » Sopa de pollo » Ens alemana » Pollo salsa manzana » Pechuga a la plancha » Papas fritas » Salt tofu con verduras » Fruta	Cal 801 Kcal Prot 41.8 Gr H.C. 49.3 Gr Lip 55.2 Gr	12 de mayo » Ensaladilla rusa » Ens mixta » Calamares romana » Pescado a la plancha » Papas arrugadas » Cuscus con verduras » Lácteo	Cal 1314 Kcal Prot 45.9 Gr H.C. 60.0 Gr Lip 178.3 Gr	13 de mayo » Crema de berros » Ens col y zanahoria » Buguer con tomate » Salteado pollo c/verduras » Papas panaderas » Burguer vegana » Helado	Cal 1079 Kcal Prot 65.0 Gr H.C. 48.8 Gr Lip 70.0 Gr
3	16 de mayo » Crema de zanahorias » Ens mixta » Estofado ternera » Ternera a la plancha » Papas panaderas » Menestra de verduras » Fruta	Cal 846 Kcal Prot 34.7 Gr H.C. 46.9 Gr Lip 84.7 Gr	17 de mayo » Judías a la vinagreta » Ens verde » Pizza de atún » Pescado plancha » Papas fritas- M verde » Aros de cebolla » Lácteo	Cal 1037 Kcal Prot 75.6 Gr H.C. 43.7 Gr Lip 58.5 Gr	18 de mayo » Caldo de cilantro » Ens pasta » Escalope de cerdo » Cinta de lomo asada » Guisantes, zanahorias, champ » Rollito de primavera » Fruta	Cal 1158 Kcal Prot 57.2 Gr H.C. 80.7 Gr Lip 72.3 Gr	19 de mayo » Gazpacho » Ens alemana » Croquetas pescado » Croquetas veganas » Pescado plancha » Papas sancochadas - Alioli leche » Lácteo	Cal 1021 Kcal Prot 41.9 Gr H.C. 64.6 Gr Lip 84.1 Gr	20 de mayo » Ensaladilla rusa » Ens mixta » Lasaña » Lasaña vegetal » Salsa boloñesa » Queso » Helado	Cal 1091 Kcal Prot 26.7 Gr H.C. 40.5 Gr Lip 171.2 Gr
4	23 de mayo » Papas, judías, fideos » Ensalada caprese » Tortilla española » Tortilla francesa » Menestra verduras » Fruta	Cal 441 Kcal Prot 13.4 Gr H.C. 19.4 Gr Lip 46.0 Gr	24 de mayo » Crema de berros » Ensalada » Varitas de merluza » Pescado plancha » Papas fritas » Bulgur con garbanzos » Lácteo	Cal 978 Kcal Prot 66.8 Gr H.C. 33.3 Gr Lip 74.5 Gr	25 de mayo » Tempura verduras » Ens tomates » Pollo asado » Pollo a la plancha » Papas panaderas » Fruta	Cal 759 Kcal Prot 20.0 Gr H.C. 79.4 Gr Lip 44.1 Gr	26 de mayo <i>"Jornada gastronómica Canarias"</i>		27 de mayo FESTIVO	
5	30 de mayo FESTIVO		31 de mayo » Potaje de lentejas » Tomates aliñados » Pescado a la portuguesa » Pescado a la plancha » Papas sancochadas » Menestra de verduras » Lácteo	Cal 813 Kcal Prot 37.4 Gr H.C. 27.1 Gr Lip 118.3 Gr	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Telde

Brains International School
Camino Angostura, 2,
35213 La Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 6114

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



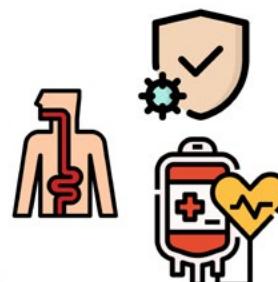
Miso paste



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

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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

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	2nd May » Chicken soup » Salad » Meatballs with tomato sauce » Roast pork » White rice » Vegetable sticks » Fruit	Cal 1044 Kcal Prot 41.4 Gr H.C. 31.1 Gr Lip 142.3 Gr	3rd May » Vegetable stew » Tomatoes Salad » Breaded fish » Grilled fish » Boiled potatoes » Peas with carrots » Dairy	Cal 555 Kcal Prot 34.3 Gr H.C. 22.4 Gr Lip 56.2 Gr	4th May » Carrot soup » Green Salad » Three-meat rice » Rice with vegetables » Roasted peppers » Fruit	Cal 953 Kcal Prot 29.7 Gr H.C. 45.5 Gr Lip 124.1 Gr	5th May » Fish soup » Salad » Marinated tuna » Grilled fish » Boiled potatoes » Peas » Dairy	Cal 907 Kcal Prot 55.8 Gr H.C. 32.0 Gr Lip 87.7 Gr	6th May » Meet soup » Tomatoes salad » "Ropa Vieja" » Chicken with vegetables stew » Vegan "Ropa Vieja" » Fruit	Cal 1056 Kcal Prot 48.7 Gr H.C. 59.1 Gr Lip 98.9 Gr
2	9th May » Vegetable stew » Green Salad » Meat party stew » Sautéed beef with vegetables » White rice » Soya with vegetables » Fruit	Cal 1303 Kcal Prot 63.3 Gr H.C. 66.4 Gr Lip 116 Gr	10th May » Pumpkin Soup » Salad » Baked fish with paprika » Grilled fish » Boiled potatoes with red Mojo sauce » Spring rolls » Dairy	Cal 949 Kcal Prot 60.5 Gr H.C. 41.0 Gr Lip 77.6 Gr	11th May » Chicken soup » German Salad » Chicken with apple sauce » Grilled chicken » French fries » Tofu with vegetables » Fruit	Cal 801 Kcal Prot 41.8 Gr H.C. 49.3 Gr Lip 55.2 Gr	12th May » Russian salad » Salad » Fried Squid rings » Grilled fish » Potatoes "arrugadas" (Canarian Style) » Cuscus with vegetables » Dairy	Cal 1314 Kcal Prot 45.9 Gr H.C. 60.0 Gr Lip 178.3 Gr	13th May » Watercress cream » Cabbage and carrot salad » Buguer with tomato » Chicken with vegetables » Breaded potatoes » Vegan burger » Ice cream	Cal 1079 Kcal Prot 65.0 Gr H.C. 48.8 Gr Lip 70.0 Gr
3	16th May » Carrot soup » Salad » Beef stew » Grilled veal » Baked potatoes » Vegetable stew » Fruit	Cal 846 Kcal Prot 34.7 Gr H.C. 46.9 Gr Lip 84.7 Gr	17th May » Beans in vinaigrette » Green Salad » Tuna pizza » Grilled fish » French fries » Onion rings » Dairy	Cal 1037 Kcal Prot 75.6 Gr H.C. 43.7 Gr Lip 58.5 Gr	18th May » Coriander soup » Pasta salad » Pork "escalope" » Roast pork » Peas, carrots, mushrooms » Spring rolls » Fruit	Cal 1158 Kcal Prot 57.2 Gr H.C. 80.7 Gr Lip 72.3 Gr	19th May » "Gazpacho" » German salad » Fish croquettes » Vegan croquettes » Grilled fish » Boiled potatoes with "alioli" mayonnaise » Dairy	Cal 1021 Kcal Prot 41.9 Gr H.C. 64.6 Gr Lip 84.1 Gr	20th May » Russian salad » Salad » Lasagne » Vegetable lasagne » Bolognese sauce and Cheese » Ice cream	Cal 1091 Kcal Prot 26.7 Gr H.C. 40.5 Gr Lip 171.2 Gr
4	23rd May » Potatoes, beans & noodles » Caprese salad » Spanish omelette » French omelette » Vegetable stew » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 13.4 Gr H.C. 19.4 Gr Lip 46.0 Gr	24th May » Watercress Soup » Salad » Fish sticks » Grilled fish » French fries » Bulgur with chickpeas » Dairy	Cal 978 Kcal Prot 66.8 Gr H.C. 33.3 Gr Lip 74.5 Gr	25th May » Vegetables in Tempura » Tomatoes salad » Roast chicken » Grilled chicken » Baked potatoes » Fruit	Cal 759 Kcal Prot 20.0 Gr H.C. 79.4 Gr Lip 44.1 Gr	26th May <i>"Jornada gastronómica Canarias"</i>		27th May HOLIDAY	
5	30th May HOLIDAY		31st May » Lentils stew » Tomatoes salad » Portuguese-style fish / Grilled fish » Boiled potatoes » Vegetable stew » Dairy	Cal 813 Kcal Prot 37.4 Gr H.C. 27.1 Gr Lip 118.3 Gr	1st June		2nd June		3rd June	