NUTRITIP

JUNIO / 2022

¿Cuáles son las fuentes de proteína vegetal?

No existe una dieta única perfecta, sino que depende de cada persona y sus necesidades. La importancia radica en que sea equilibrada y saludable. Ejemplos:

Tempeh 19g/100g | **Tofu 8g/100g**

Lentejas 24g/100g

Guisantes 22g/100g

Frijoles 23g/100g

Quinoa 14g/100g

Semillas 18-27g/100g

Frutos secos 14-27g/100g

Seitán 24g/100g

Garbanzos 21g/100g

- ✓ 100g de proteína de origen **animal** como aves, carne y pescado contienen **18-20g de proteína**.
- ✓ **Importante variar** a lo largo del día las fuentes de proteína vegetal.
- ✓ Consumir al menos **3 raciones de proteína/día.**

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

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*

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2,
35213 La Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14

MENÚ Mensual

JUNIO / 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	30 de mayo		31 de mayo		1 de junio » Tempura de verduras » Ensalada capresse » Pasta » Pasta integral con verduras » Salsa carbonara mixta » Queso parmesano » Fruta	Cal 1463 Kcal Prot 57.21 Gr H.C. 39.6 Gr Lip 104.4 Gr	2 de junio » Potaje de lentejas » Gazpacho » Croquetas de pescado » Pescado a la plancha » Ensalada alemana » Croquetas veganas » Fruta	Cal 869 Kcal Prot 31.6 Gr H.C. 54.1 Gr Lip 47.5 Gr	3 de junio » Ensalada de la casa » Menestra de verduras » Empanada ternera » Salt ternera y champiñones » Arroz blanco » Cuscús con verduras » Lácteo	Cal 1215 Kcal Prot 33.5 Gr H.C. 68.9 Gr Lip 143.0 Gr
2	6 de junio » Ensalada Mixta con atún » Tomates aliñados » Estofado de pollo » Pechuga de pollo » Papas sancochadas » Menestra de verduras » Fruta	Cal 694.9 Kcal Prot 21.6 Gr H.C. 42.2 Gr Lip 82.8 Gr	7 de junio » Judías a la vinagreta » Ensalada mixta » Churros de pescado » Pescado a la plancha » Tempura de verduras » Lácteo	Cal 655.4 Kcal Prot 45.9 Gr H.C. 26.5 Gr Lip 53.2 Gr	8 de junio » Ensalada verde » Pisto de verduras » Lomo adobado » Cinta de cerdo asada » Arroz blanco » Salteado de soja y verduras » Fruta	Cal 1116 Kcal Prot 43.8 Gr H.C. 56.5 Gr Lip 68.2 Gr	9 de junio » Ensalada mixta » Ensalada de col » Pescado empanado » Pescado a la plancha » Papas emperejiladas » Burger vegana » Lácteo	Cal 856.1 Kcal Prot 50.2 Gr H.C. 42.4 Gr Lip 67.9 Gr	10 de junio » Ensaladilla rusa » Salteado de habichuelas y jamón » Albóndigas con tomate » Albóndigas veganas » Arroz blanco » Fruta	Cal 1544 Kcal Prot 46.2 Gr H.C. 53.6 Gr Lip 216 Gr
3	13 de junio » Sopa de pollo » Ensalada mixta » Tortilla francesa » Tortilla Española » Varitas de verduras » Fruta	Cal 747 Kcal Prot 31.27 Gr H.C. 28.8 Gr Lip 70.9 Gr	14 de junio » 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	15 de junio » Crema de berros » Ens verde » Arroz tres carnes » Arroz con verduras » Pimientos asados » Fruta	Cal 936 Kcal Prot 26.4 Gr H.C. 45.1 Gr Lip 114.1 Gr	16 de junio » 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	17 de junio » 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
4	20 de junio » Gazpacho » Ens verde » Carne fiesta » Salteado ternera c/ verduras » Papas panaderas » Salteado soja c/verduras » Fruta	Cal 1203 Kcal Prot 59.3 Gr H.C. 58.4 Gr Lip 109.4 Gr	21 de junio » Crema de calabaza » Ens mixta » Calamares a la romana » 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	22 de junio » Coliflor rebozada » Ens alemana » Pollo salsa manzana » Pechuga a la plancha » Papas fritas » Salt tofu con verduras » Fruta	Cal 857 Kcal Prot 19.3 Gr H.C. 76.2 Gr Lip 62.20 Gr	23 de junio » Alitas barbacoa » Hamburguesas » Papas fritas » Refrescos sin azúcar » Helados	Cal 1600 Kcal Prot 99.6 Gr H.C. 37.4 Gr Lip 182.4 Gr	24 de junio	

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2,
35213 La Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14

NUTRITIP

JUNE / 2022

What are the sources of plant-based protein?

There is no one perfect diet, it all depends on each person and his/her needs. The important thing is that it should be balanced and healthy.

Examples:

Tempeh 19g/100g

Tofu 8g/100g

Lentils 24g/100g

Peas 22g/100g

Beans 23g/100g

Quinoa 14g/100g

Seeds 18-27g/100g

Nuts 14-27g/100g

Seitan 24g/100g

Chickpeas 21g/100g

- ✓ 100g of **animal protein** such as poultry, meat and fish contain **18-20g of protein.**
- ✓ It is important to **vary the sources** of vegetable protein throughout the day.
- ✓ Eat at least **3 servings of protein/ day.**

En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

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*

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2,
35213 La Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14

MONTHLY Menu

JUNE / 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	30th May		31st May		1st June » Vegetable tempura » Caprese salad » Pasta with carbonara sauce » Pasta with vegetables » Parmesan cheese » Fruit	Cal 1463 Kcal Prot 57.21 Gr H.C. 39.6 Gr Lip 104.4 Gr	2nd June » Lentil stew » "Gazpacho" » Fish croquettes » Grilled fish » German salad » Vegan croquettes » Fruit	Cal 869 Kcal Prot 31.6 Gr H.C. 54.1 Gr Lip 47.5 Gr	3rd June » Salad » Vegetable stew » Veal pie » Veal and mushrooms stew » White rice » Cuscus with vegetables » Dairy	Cal 1215 Kcal Prot 33.5 Gr H.C. 68.9 Gr Lip 143.0 Gr
2	6th June » Tuna salad » Tomatoes salad » Chicken stew » Roast chicken » Boiled potatoes » Vegetable ratatoulle » Fruit	Cal 694.9 Kcal Prot 21.6 Gr H.C. 42.2 Gr Lip 82.8 Gr	7th June » Beans in vinaigrette » Salad » Fish sticks » Grilled fish » Vegetable tempura » Dairy	Cal 655.4 Kcal Prot 45.9 Gr H.C. 26.5 Gr Lip 53.2 Gr	8th June » Green salad » Vegetable ratatouille » Marinated pork » Roast pork » White rice » Soya and vegetable stew » Fruit	Cal 1116 Kcal Prot 43.8 Gr H.C. 56.5 Gr Lip 68.2 Gr	9th June » Salad » Cabbage salad » Breaded fish » Grilled fish » Potatoes stew » Vegan burger » Dairy	Cal 856.1 Kcal Prot 50.2 Gr H.C. 42.4 Gr Lip 67.9 Gr	10th June » Russian salad » Green beans and ham stew » Meatballs with tomato sauce » Vegan meatballs » White rice » Fruit	Cal 1544 Kcal Prot 46.2 Gr H.C. 53.6 Gr Lip 216 Gr
3	13th June » Chicken soup » Salad » French omelette » Spanish omelette » Vegetable sticks » Fruit	Cal 747 Kcal Prot 31.27 Gr H.C. 28.8 Gr Lip 70.9 Gr	14th June » Vegetable stew » Tomatoes salad » Fried fish » Grilled fish » Boiled potatoes » Peas & carrots stew » Dairy	Cal 555 Kcal Prot 34.3 Gr H.C. 22.4 Gr Lip 56.2 Gr	15th June » Watercress soup » Green Salad » Yellow rice with 3 meats » Rice with vegetables » Roasted peppers » Fruit	Cal 936 Kcal Prot 26.4 Gr H.C. 45.1 Gr Lip 114.1 Gr	16th June » 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	17th June » Beef soup » Tomatoes salad » "Ropa Vieja" with chicken » Chicken with vegetables stew » Vegan "Ropa Vieja" » Fruit	Cal 1056 Kcal Prot 48.7 Gr H.C. 59.1 Gr Lip 98.9 Gr
4	20th June » "Gazpacho" » Green salad » Meat stew » Veal with vegetables stew » Baked potatoes » Soya with vegetables » Fruit	Cal 1203 Kcal Prot 59.3 Gr H.C. 58.4 Gr Lip 109.4 Gr	21st June » Pumpkin soup » Salad » Squid in sauce » Grilled fish » Boiled potatoes with "Mojo" sauce » Spring rolls » Dairy	Cal 949 Kcal Prot 60.5 Gr H.C. 41.0 Gr Lip 77.6 Gr	22nd June » Cauliflower and broccoli » German Salad » Chicken in apple sauce » Grilled chicken » French fries » Tofu with vegetables stew » Fruit	Cal 857 Kcal Prot 19.3 Gr H.C. 76.2 Gr Lip 62.20 Gr	23rd June » Barbecue Chicken » Hamburgers » French fries » Sugar-free soft drinks » Ice cream	Cal 1600 Kcal Prot 99.6 Gr H.C. 37.4 Gr Lip 182.4 Gr	24th June	

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2,
35213 La Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14