

VEGETALES ¿CÓMO ES MEJOR CONSUMIRLOS?

CRUDOS

VS

COCINADOS

SE CONSERVAN LAS VITAMINAS C Y DEL GRUPO B

MEJOR ABSORCIÓN DE: HIERRO, CALCIO Y MAGNESIO

PEOR DIGESTIBILIDAD Y RIESGO DE PATÓGENOS

MAYOR DIGESTIBILIDAD Y FÁCIL MASTICACIÓN

MAYOR VOLUMEN, AGUA Y SACIEDAD

ELIMINACIÓN DE SOLANINA (TÓXICO PRODUCIDO POR ALGUNOS VEGETALES)

SE CONSERVAN LOS GLUCOSINOLATOS (ANTICANCERÍGENOS PRESENTES EN BRÓCOLI)

PÉRDIDA DE GLUCOSINOLATOS, ALICINA (SUSTANCIAS DE INTERÉS) Y ALGUNOS MINERALES EN EL AGUA



TIPS!

ALTERNAR LA FORMA DE ELABORACIÓN
 APROVECHAR Y CONSUMIR EL LÍQUIDO DE COCCIÓN
 COMBINAR CON UNA FUENTE DE GRASA SALUDABLE (AOVE)
 COCINAR AL VAPOR 'AL DENTE'

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

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

NOVIEMBRE / 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	31 de octubre		1 de noviembre		2 de noviembre	Cal 718.8 kcal Prot 39.3 g H.C. 57.4 g Lip. 47.9 g G. 1 g	3 de noviembre	Cal 759.0 kcal Prot 21.3 g H.C. 87.7 g Lip. 10.8 g G. 1.3 g	4 de noviembre	Cal 498.2 kcal Prot 22.6 g H.C. 57.8 g Lip. 18.7 g G. 7.1 g
2	7 de noviembre	Cal 778.8 kcal Prot 28.4 g H.C. 82.5 g Lip. 67.5 g G. 1.5 g	8 de noviembre	Cal 436.4 kcal Prot 31.6 g H.C. 36.7 g Lip. 24.7 g G. 2.9 g	9 de noviembre	Cal 655.3 kcal Prot 41.4 g H.C. 38.6 g Lip. 30.3 g G. 3.0 g	10 de noviembre	Cal 434.1 kcal Prot 38.0 g H.C. 35.0 g Lip. 14.4 g G. 2.3 g	11 de noviembre INTERNATIONAL MENÚ – JAPÓN	
3	14 de noviembre	Cal 403.8 kcal Prot 33.0 g H.C. 31.5 g Lip. 9.8 g G. 6.3 g	15 de noviembre	Cal 421.8 kcal Prot 13.9 g H.C. 57.0 g Lip. 13.9 g G. 4.2 g	16 de noviembre	Cal 484.5 kcal Prot 19.1 g H.C. 56.6 g Lip. 7.1 g G. 2.9 g	17 de noviembre	Cal 446.2 kcal Prot 26.5 g H.C. 28.0 g Lip. 42.8 g G. 1.3 g	18 de noviembre	Cal 719.8 kcal Prot 25.5 g H.C. 128.8 g Lip. 9.7 g G. 2.3 g
4	21 de noviembre	Cal 651.7 kcal Prot 43.0 g H.C. 42.5 g Lip. 23.3 g G. 3.1 g	22 de noviembre	Cal 541.1 kcal Prot 10.7 g H.C. 37.9 g Lip. 24.1 g G. 2.6 g	23 de noviembre	Cal 402.4 kcal Prot 81.2 g H.C. 49.9 g Lip. 27.7 g G. 2.1 g	24 de noviembre	Cal 368.5 kcal Prot 25.4 g H.C. 31.1 g Lip. 23.1 g G. 1.6 g	25 de noviembre	Cal 435.4 kcal Prot 10.5 g H.C. 35.8 g Lip. 14.9 g G. 3.2 g
5	28 de noviembre	Cal 424.9 kcal Prot 18.6 g H.C. 48.8 g Lip. 16.5 g G. 3.3 g	29 de noviembre	Cal 627.8 kcal Prot 18.0 g H.C. 35.0 g Lip. 77.3 g G. 2.3 g	30 de noviembre	Cal 439.4 kcal Prot 25.1 g H.C. 52.0 g Lip. 14.3 g G. 4.0 g	1 de diciembre		2 de diciembre	

DINNER MENU

VEGETABLES

WHAT'S THE BEST WAY TO EAT THEM?

RAW	VS	COOKED
VITAMINS C AND GROUP B ARE PRESERVED		BETTER ABSORPTION OF IRON, CALCIUM AND MAGNESIUM
MORE DIFFICULT TO DIGEST AND RISK OF PATHOGENS		EASIER TO DIGEST AND CHEW
INCREASED VOLUME, WATER AND SENSE OF FULLNESS		ELIMINATION OF SOLANINE (A TOXIN PRODUCED BY SOME VEGETABLES)
GLUCOSINOLATES (COMPOUNDS WITH CANCER-FIGHTING PROPERTIES PRESENT IN BROCCOLI) ARE PRESERVED		LOSS OF IMPORTANT SUBSTANCES SUCH AS GLUCOSINOLATES AND ALLICIN, AS WELL AS SOME MINERALS IN THE WATER
		

TIPS! ALTERNATE THE COOKING METHODS USE AND CONSUME THE COOKING LIQUID COMBINE WITH A SOURCE OF HEALTHY FAT (EXTRA VIRGIN OLIVE OIL) STEAM "AL DENTE"

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

NOVEMBER / 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional	
1	31 de octubre		November 1st HOLIDAY		November 2nd	Cal 718.8 kcal Prot 39.3 g H.C. 57.4 g Lip. 47.9 g G. 1 g	November 3rd	Cal 759.0 kcal Prot 21.3 g H.C. 87.7 g Lip. 10.8 g G. 1.3 g	November 4th	Cal 498.2 kcal Prot 22.6 g H.C. 57.8 g Lip. 18.7 g G. 7.1 g	
2	November 7th	Cal 778.8 kcal Prot 28.4 g H.C. 82.5 g Lip. 67.5 g G. 1.5 g	November 8th	Cal 436.4 kcal Prot 31.6 g H.C. 36.7 g Lip. 24.7 g G. 2.9 g	November 9th	Cal 655.3 kcal Prot 41.4 g H.C. 38.6 g Lip. 30.3 g G. 3.0 g	November 10th	Cal 434.1 kcal Prot 38.0 g H.C. 35.0 g Lip. 14.4 g G. 2.3 g	November 11th INTERNATIONAL MENÚ - JAPAN		
3	November 14th	Cal 403.8 kcal Prot 33.0 g H.C. 31.5 g Lip. 9.8 g G. 6.3 g	November 15th	Cal 421.8 kcal Prot 13.9 g H.C. 57.0 g Lip. 13.9 g G. 4.2 g	November 16th	Cal 484.5 kcal Prot 19.1 g H.C. 56.6 g Lip. 7.1 g G. 2.9 g	November 17th	Cal 446.2 kcal Prot 26.5 g H.C. 28.0 g Lip. 42.8 g G. 1.3 g	November 18th		
4	November 21st	Cal 651.7 kcal Prot 43.0 g H.C. 42.5 g Lip. 23.3 g G. 3.1 g	November 22nd	Cal 541.1 kcal Prot 10.7 g H.C. 37.9 g Lip. 24.1 g G. 2.6 g	November 23rd	Cal 402.4 kcal Prot 81.2 g H.C. 49.9 g Lip. 27.7 g G. 2.1 g	November 24th	Cal 368.5 kcal Prot 25.4 g H.C. 31.1 g Lip. 23.1 g G. 1.6 g	November 25th		
5	November 28th	Cal 424.9 kcal Prot 18.6 g H.C. 48.8 g Lip. 16.5 g G. 3.3 g	November 29th	Cal 627.8 kcal Prot 18.0 g H.C. 35.0 g Lip. 77.3 g G. 2.3 g	November 30th	Cal 439.4 g Prot 25.1 g H.C. 52.0 g Lip. 14.3 g G. 4.0 g	1 de diciembre		2 de diciembre		