

MENÚ CENA

2 RECETAS DE OTOÑO

CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS AL CURRY

- 400G DE CALABAZA
- 1 CEBOLLA
- 1 PUERRO
- 300G DE LENTEJAS SIN PIEL
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 ZANAHORIA MEDIANA
- 1L CALDO DE VERDURA
- CURRY

1. ASAR LA CALABAZA
2. REHOGAR EL RESTO DE VERDURAS CON ACEITE DE OLIVA Y AJO
3. AÑADIR LAS LENTEJAS, EL CALDO Y ESPECIAS Y COCER 20' EN OLLA RÁPIDA O 45' EN CAZUELA
4. TRITURAR Y SERVIR



HUMMUS DE CASTAÑAS Y BONIATO

- 300G DE GARBANZOS
- 30G DE BONIATO O CALABAZA ASADOS
- 3-4 CASTAÑAS ASADAS
- 30G DE LECHE DE COCO (LATA; TIPO CREMA)
- CANELA EN POLVO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ZUMO DE ½ LIMÓN

1. LAVAR Y ESCURRIR LOS GARBANZOS
2. ASAR LAS CASTAÑAS (HORNO O SARTÉN CON TAPA A BAJA TEMPERATURA) Y EL BONIATO
3. TRITURAMOS TODOS LOS INGREDIENTES, AÑADIENDO AGUA HASTA CONSEGUIR LA TEXTURA DESEADA

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

NOVIEMBRE / 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	31 de octubre		1 de noviembre FESTIVO		2 de noviembre	Cal 775.2 Kcal Prot 51.1 g H.C. 29.1 g Lip. 50.9 g G. 5.5 g	3 de noviembre	Cal 516.7 Kcal Prot 16.3 g H.C. 91.4 g Lip. 7.3 g G. 1.0 g	4 de noviembre	Cal 541.7 Kcal Prot 27.4 g H.C. 61.8 g Lip. 18.6 g G. 7.7 g
2	7 de noviembre	Cal 938.3 Kcal Prot 53.0 g H.C. 86.9 g Lip. 21.3 g G. 0.7 g	8 de noviembre	Cal 480.0 Kcal Prot 39.6 g H.C. 31.8 g Lip. 28.5 g G. 3.5 g	9 de noviembre	Cal 975.6 Kcal Prot 54.0 g H.C. 47.6 g Lip. 67.0 g G. 3.5 g	10 de noviembre	Cal 777.3 Kcal Prot 29.9 g H.C. 80.6 g Lip. 33.0 g G. 6.1 g	11 de noviembre INTERNATIONAL MENÚ - JAPÓN	
3	14 de noviembre	Cal 437.5 Kcal Prot 19.3 g H.C. 50.6 g Lip. 15.6 g G. 2.8 g	15 de noviembre	Cal 874.0 Kcal Prot 56.5 g H.C. 60.1 g Lip. 38.6 g G. 5.1 g	16 de noviembre	Cal 613.1 Kcal Prot 24.0 g H.C. 69.1 g Lip. 27.7 g G. 4.7 g	17 de noviembre	Cal 688.4 Kcal Prot 24.1 g H.C. 61.3 g Lip. 55.5 g G. 3.4 g	18 de noviembre	Cal 785.2 Kcal Prot 39.4 g H.C. 71.6 g Lip. 49.7 g G. 10.9 g
4	21 de noviembre	Cal 642.1 Kcal Prot 42.7 g H.C. 40.9 g Lip. 23.3 g G. 0.3 g	22 de noviembre	Cal 472.4 Kcal Prot 20.0 g H.C. 32.6 g Lip. 37.6 g G. 2.7 g	23 de noviembre	Cal 427.0 Kcal Prot 8.0 g H.C. 61.2 g Lip. 25.9 g G. 0.7 g	24 de noviembre	Cal 789.9 Kcal Prot 16.4 g H.C. 72.3 g Lip. 52.9 g G. 5.0 g	25 de noviembre	Cal 770.5 Kcal Prot 40.8 g H.C. 47.3 g Lip. 33.8 g G. 4.3 g
5	28 de noviembre	Cal 678.2 Kcal Prot 14.0 g H.C. 54.3 g Lip. 81.9 g G. 2.0 g	29 de noviembre	Cal 472.4 Kcal Prot 20.0 g H.C. 32.6 g Lip. 37.6 g G. 2.7 g	30 de noviembre	Cal 613.2 Kcal Prot 32.7 g H.C. 41.6 g Lip. 47.9 g G. 3.8 g	1 de diciembre		2 de diciembre	

2 Recipes for autumn

CURRIED CREAM OF BUTTERNUT SQUASH AND LENTIL SOUP

- 400G BUTTERNUT SQUASH
 - 1 ONION
 - 1 LEEK
 - 300G SKINLESS LENTILS
 - 1 GARLIC CLOVE
 - 1 MEDIUM SIZE CARROT
 - 1L VEGETABLE STOCK
 - CURRY
1. ROAST THE BUTTERNUT SQUASH
 2. SAUTÉ THE REST OF THE VEGETABLES WITH OLIVE OIL AND GARLIC
 3. ADD THE LENTILS, THE STOCK AND THE SPICES, AND COOK FOR 20 MINUTES IN A SPEEDCOOKER OR 45 MINUTES IN A SAUCEPAN
 4. BLEND UNTIL SMOOTH AND SERVE



CHESTNUT AND SWEET POTATO HUMMUS

- 300G CHICKPEAS
 - 30G ROASTED SWEET POTATO OR SQUASH
 - 3-4 ROASTED CHESTNUTS
 - 30G COCONUT MILK (TINNED; CREAMY CONSISTENCY)
 - GROUND CINNAMON
 - EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
 - JUICE OF ½ LEMON
1. WASH AND DRAIN THE CHICKPEAS
 2. ROAST THE CHESTNUTS AND SWEET POTATO/SQUASH (IN AN OVEN OR COVERED FRYING PAN AT A LOW TEMPERATURE)
 3. BLEND ALL INGREDIENTS, ADDING WATER UNTIL DESIRED TEXTURE IS REACHED



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 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional	
1	31st October		1 de noviembre		2nd November	Cal 775.2 Kcal Prot 51.1 g H.C. 29.1 g Lip. 50.9 g G. 5.5 g	3rd November	Cal 516.7 Kcal Prot 16.3 g H.C. 91.4 g Lip. 7.3 g G. 1.0 g	4th November	Cal 541.7 Kcal Prot 27.4 g H.C. 61.8 g Lip. 18.6 g G. 7.7 g	
2	7th November	Cal 938.3 Kcal Prot 53.0 g H.C. 86.9 g Lip. 21.3 g G. 0.7 g	8th November	Cal 480.0 Kcal Prot 39.6 g H.C. 31.8 g Lip. 28.5 g G. 3.5 g	9th November	Cal 975.6 Kcal Prot 54.0 g H.C. 47.6 g Lip. 67.0 g G. 3.5 g	10th November	Cal 777.3 Kcal Prot 29.9 g H.C. 80.6 g Lip. 33.0 g G. 6.1 g	11th November INTERNATIONAL MENÚ - JAPAN		
3	14th November	Cal 437.5 Kcal Prot 19.3 g H.C. 50.6 g Lip. 15.6 g G. 2.8 g	15th November	Cal 874.0 Kcal Prot 56.5 g H.C. 60.1 g Lip. 38.6 g G. 5.1 g	16th November	Cal 613.1 Kcal Prot 24.0 g H.C. 69.1 g Lip. 27.7 g G. 4.7 g	17th November	Cal 688.4 Kcal Prot 24.1 g H.C. 61.3 g Lip. 55.5 g G. 3.4 g	18th November		
4	21st November	Cal 642.1 Kcal Prot 42.7 g H.C. 40.9 g Lip. 23.3 g G. 0.3 g	22nd November	Cal 472.4 Kcal Prot 20.0 g H.C. 32.6 g Lip. 37.6 g G. 2.7 g	23rd November	Cal 427.0 Kcal Prot 8.0 g H.C. 61.2 g Lip. 25.9 g G. 0.7 g	24th November	Cal 789.9 Kcal Prot 16.4 g H.C. 72.3 g Lip. 52.9 g G. 5.0 g	25th November		
5	28th November	Cal 678.2 Kcal Prot 14.0 g H.C. 54.3 g Lip. 81.9 g G. 2.0 g	29th November	Cal 472.4 Kcal Prot 20.0 g H.C. 32.6 g Lip. 37.6 g G. 2.7 g	30th November	Cal 613.2 Kcal Prot 32.7 g H.C. 41.6 g Lip. 47.9 g G. 3.8 g	1 de diciembre		2 de diciembre		