

## MENÚ CENA

### NAVIDADES

### SALUDABLES Y FLEXIBLES



**EVITA LAS EXCUSAS**  
ABRÍGATE Y SAL A LA CALLE...¡EL MOVIMIENTO ES CALOR!



**MANTENTE ACTIVO:**  
PUEDES MARCARTE PEQUEÑOS OBJETIVOS DIARIOS DE PASOS



**NO 'COMPENSES' NADA:**  
CÉNTRATE EN CONTINUAR CON TUS HÁBITOS Y RUTINAS SALUDABLES



**ESCOGE OCIO ACTIVO:**  
PATINAR, JUGAR AL TÉNIS, EN LAS CANCHAS, BAILAR EN CASA...



**EVITA LA MENTALIDAD 'DE PERDIDOS AL RÍO' O 'TODO O NADA'**



**¿MUCHOS COMPROMISOS? MÁRCATE LÍMITES:**  
NO HAY POR QUÉ COMER Y BEBER COPIOSAMENTE EN TODOS



**PLANIFICA:**  
EVITA COMPRAR DE MÁS PARA QUE NO SOBRE MUCHA COMIDA NI DULCES



**INCLUYE TUS RACIONES DIARIAS DE VEGETALES:**  
ACOMPaña TODAS LAS COMIDAS CON UNA ENSALADA

**NO LO OLVIDES:**  
**ES MOMENTO DE SOCIALIZAR, PERO SOBRE TODO...¡DE DISFRUTAR!**

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

## ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ Mensual

## DICIEMBRE / 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	28 de noviembre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 836,7Kc Prot 22,5g H.C. 134,5g Lip. 30,6g G. 1,1g	2 de diciembre	Cal 678,8Kc Prot 22,4g H.C. 50,7g Lip. 53,0g G. 4,0g	
2	5 de diciembre	Cal 628,2Kc Prot 40,2g H.C. 77,0g Lip. 16,3g G. 3,1g	6 de diciembre	FESTIVO		7 de diciembre	FESTIVO		8 de diciembre	FESTIVO	
3	12 de diciembre	Cal 618,9Kc Prot 8,8g H.C. 60,8g Lip. 38,3g G. 4,1g	13 de diciembre	Cal 457,6Kc Prot 15,3g H.C. 67,0g Lip. 12,2g G. 2,7g	14 de diciembre	Cal 764,3Kc Prot 22,4g H.C. 66,3g Lip. 74,3g G. 0,3g	15 de diciembre	Cal 760,3Kc Prot 22,9g H.C. 100,2g Lip. 28,8g G. 7,1g	16 de diciembre		JORNADA INTERNACIONAL FINLANDIA
4	19 de diciembre	Cal 539,1Kc Prot 26,8g H.C. 31,9g Lip. 42,9g G. 9,1g	20 de diciembre	Cal 458,4Kc Prot 28,1g H.C. 46,8g Lip. 23,9g G. 4,1g	21 de diciembre	Cal 706,1Kc Prot 44,7g H.C. 42,5g Lip. 52,7g G. 5,6g	22 de diciembre	Cal 758,0Kc Prot 25,0g H.C. 136,4g Lip. 9,2g G. 2,5g	23 de diciembre		FESTIVO

## DINNER MENU

### A HEALTHY & FLEXIBLE CHRISTMAS

**AVOID EXCUSES**  
WRAP UP AND GO OUTSIDE... MOVEMENT IS HEAT!

**STAY ACTIVE**  
YOU CAN SET SMALL DAILY STEP GOALS

**DON'T 'MAKE UP FOR IT LATER'**  
FOCUS ON CONTINUING WITH YOUR HEALTHY HABITS AND ROUTINES

**CHOOSE ACTIVE LEISURE**  
SKATING, PLAYING TENNIS, ON THE COURTS, DANCING AT HOME...

**AVOID THE 'MAY AS WELL GO THE WHOLE HOG' OR 'ALL OR NOTHING' MENTALITY**

**A LOT OF COMMITMENTS? SET YOURSELF LIMITS**  
THERE'S NO REASON TO EAT AND DRINK HEARTILY AT ALL OF THEM

**PLAN IT OUT**  
AVOID BUYING MORE THAN NECESSARY SO THAT YOU DON'T HAVE TOO MUCH FOOD OR TOO MANY SWEETS LEFT OVER

**INCLUDE YOUR DAILY SERVINGS OF VEGETABLES**  
ACCOMPANY EVERY MEAL WITH A SALAD

**DON'T FORGET: IT'S TIME TO SOCIALISE, BUT MOST OF ALL...TO ENJOY YOURSELF!**

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

## ALLERGENS

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:





# MONTHLY Menu

## DECEMBER / 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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	<b>28th November</b>		<b>29th November</b>		<b>30th November</b>		<b>1st December</b>	Cal 836,7Kc Prot 22,5g H.C. 134,5g Lip. 30,6g G. 1,1g	<b>2nd December</b>	Cal 678,8Kc Prot 22,4g H.C. 50,7g Lip. 53,0g G. 4,0g
2	<b>5th December</b>	Cal 628,2Kc Prot 40,2g H.C. 77,0g Lip. 16,3g G. 3,1g	<b>6th December</b>		<b>7th December</b>		<b>8th December</b>		<b>9th December</b>	Cal 481,6Kc Prot 23,7g H.C. 67,8g Lip. 11,0g G. 3,1g
3	<b>12th December</b>	Cal 618,9Kc Prot 8,8g H.C. 60,8g Lip. 38,3g G. 4,1g	<b>13th December</b>	Cal 457,6Kc Prot 15,3g H.C. 67,0g Lip. 12,2g G. 2,7g	<b>14th December</b>	Cal 764,3Kc Prot 22,4g H.C. 66,3g Lip. 74,3g G. 0,3g	<b>15th December</b>	Cal 760,3Kc Prot 22,9g H.C. 100,2g Lip. 28,8g G. 7,1g	<b>16th December</b> <b>INTERNACIONAL MENU</b> <b>FINLAND</b>	
4	<b>19th December</b>	Cal 539,1Kc Prot 26,8g H.C. 31,9g Lip. 42,9g G. 9,1g	<b>20th December</b>	Cal 458,4Kc Prot 28,1g H.C. 46,8g Lip. 23,9g G. 4,1g	<b>21st December</b>	Cal 706,1Kc Prot 44,7g H.C. 42,5g Lip. 52,7g G. 5,6g	<b>22nd December</b>	Cal 758,0Kc Prot 25,0g H.C. 136,4g Lip. 9,2g G. 2,5g	<b>23rd diciembre</b> <b>HOLIDAY</b>	

