

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

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

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	28 de noviembre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 517,8Kc Prot 19,7g H.C. 61,5g Lip. 38,7g G. 0,6g	2 de diciembre	Cal 944,8Kc Prot 55,9g H.C. 102,7g Lip. 34,9g G. 17,9g	
2	5 de diciembre	Cal 437,5Kc Prot 19,3g H.C. 50,6g Lip. 15,6g G. 2,8g	6 de diciembre	FESTIVO		7 de diciembre	FESTIVO		8 de diciembre	FESTIVO	
3	12 de diciembre	Cal 682,1Kc Prot 51,7g H.C. 41,9g Lip. 25,3g G. 0,5g	13 de diciembre	Cal 456,0Kc Prot 15,5g H.C. 45,3g Lip. 32,3g G. 1,8g	14 de diciembre	Cal 427,0Kc Prot 8,9g H.C. 61,2g Lip. 25,9g G. 0,7g	15 de diciembre	Cal 789,9Kc Prot 16,4g H.C. 72,3g Lip. 52,9g G. 5,0g	16 de diciembre		JORNADA INTERNACIONAL FINLANDIA
4	19 de diciembre	Cal 955,7Kc Prot 32,7g H.C. 68,9g Lip. 97,2g G. 0,3g	20 de diciembre	Cal 570,0Kc Prot 19,9g H.C. 72,6g Lip. 29,5g G. 5,8g	21 de diciembre	Cal 754,3Kc Prot 52,9g H.C. 122,1g Lip. 191,3g G. 0,6g	22 de diciembre	Cal 1099,0Kc Prot 71,8g H.C. 81,8g Lip. 47,4g G. 10,7g	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

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 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	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information	
1	28th November		29th November		30th November		1st December	Cal 517,8Kc Prot 19,7g H.C. 61,5g Lip. 38,7g G. 0,6g	2nd December	Cal 944,8Kc Prot 55,9g H.C. 102,7g Lip. 34,9g G. 17,9g	
2	5th December	Cal 437,5Kc Prot 19,3g H.C. 50,6g Lip. 15,6g G. 2,8g	6th December	HOLIDAY		7th December	HOLIDAY		8th December	HOLIDAY	
3	12th December	Cal 682,1Kc Prot 51,7g H.C. 41,9g Lip. 25,3g G. 0,5g	13th December	Cal 456,0Kc Prot 15,5g H.C. 45,3g Lip. 32,3g G. 1,8g	14th December	Cal 427,0Kc Prot 8,9g H.C. 61,2g Lip. 25,9g G. 0,7g	15th December	Cal 789,9Kc Prot 16,4g H.C. 72,3g Lip. 52,9g G. 5,0g	16th December INTERNATIONAL DAY FINLAND		
4	19th December	Cal 955,7Kc Prot 32,7g H.C. 68,9g Lip. 97,2g G. 0,3g	20th December	Cal 570,0Kc Prot 19,9g H.C. 72,6g Lip. 29,5g G. 5,8g	21st December	Cal 754,3Kc Prot 52,9g H.C. 122,1g Lip. 191,3g G. 0,6g	22nd December	Cal 1099,0Kc Prot 71,8g H.C. 81,8g Lip. 47,4g G. 10,7g	23rd December HOLIDAY		