

NUTRITIP ENERO / 2023

SNACKS SALUDABLES

IDEAS PARA TODA LA SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MANZANA	TOMATE	CEBOLLA	PIÑA Y COCO	MANDARINAS
GALLETAS	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	-	PALOMITAS
-	QUESO	TORTILLA	YOGUR GRIEGO	-
CHOCOLATE	QUESO	AOVE	YOGUR GRIEGO	-

VEGETALES FUENTES DE CARBOHIDRATOS FUENTES DE PROTEÍNAS FUENTES DE GRASAS

LUNES

GALLETAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CHOCOLATE + UNA MANZANA



MARTES

TOMATES CHERRY + PICOS DE PAN INTEGRAL + PERLAS DE MOZZARELLA



MIÉRCOLES

MONTADO DE PAN INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA + AOVE + PIMIENTO/CEBOLLA



JUEVES

SMOOTHIE DE YOGUR, PIÑA Y COCO



TIPS!

- SI FALTA ALGUNA PARTE EN EL SNACK, SE PUEDE COMPLETAR EN LA MERIENDA
- TRATA DE INCLUIR SIEMPRE UN VEGETAL
- UTILIZA SOBRAS DE COMIDAS O CENAS PARA MINIMIZAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

VIERNES

PALOMITAS CASERAS + MANDARINAS



En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

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	Altramuza	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

ENERO / 2023

INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	09 de enero » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Queso tierno (2) » Albóndigas con tomate (9) » Papas fritas » Fruta	Cal 655,3Kc Prot 41,3g H.C. 38,6g Lip. 30,3g G. 0,3g	10 de enero » Crema calabaza+Pescado » Sopa de pollo (1) Tr(9)(11) » Pescado al horno (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Mojo cilantro » Lácteo (2)	Cal 436,4Kc Prot 31,6g H.C. 36,7g Lip. 24,7g G. 2,9g	11 de enero » Crema de espinacas+Pollo » Crema de espinacas » Arroz amarillo con pollo » Verduras » Fruta	Cal 826,8Kc Prot 5,5g H.C. 32,0g Lip. 60,4g G. 0,0g	12 de enero » Crema zanahorias+Pescado » Crema de zanahorias » Picatostes (1) » Pescado a la plancha (4) Tr(5)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	Cal 434,1Kc Prot 38,0g H.C. 35,0g Lip. 14,3g G. 2,3g	13 de enero » Pure lentejas+Huevo » Potaje de lentejas » Tortilla española (3) » Ensalada con aguacate » Lácteo (2)	Cal 826,8Kc Prot 5,5g H.C. 32,0g Lip. 60,4g G. 0,0g
2	16 de enero » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Queso tierno (2) » Estofado de ternera con verduras » Fruta	Cal 345,3Kc Prot 25,2g H.C. 30,9g Lip. 5,6g G. 5,5g	17 de enero » Crema calabaza+Pescado » Crema de calabaza » Pizza margarita con jamón (1)(2)(4) Tr(9)(11) » Lácteo (2)	Cal 421,8Kc Prot 13,9g H.C. 57,0g Lip. 13,9g G. 4,2g	18 de enero » Crema calabacín+Cerdo » Crema de calabacín » Escalope de cerdo (1) Tr(2)(9) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	Cal 384,5Kc Prot 19,6g H.C. 56,6g Lip. 7,1g G. 2,9g	19 de enero » Pure verduras+Pescado » Sopa de pollo (1) Tr(9)(11) » Picatostes (1) » Tacos de pescado frito (1)(4) » Papas sancochadas » Mojo verde » Fruta	Cal 508,3Kc Prot 13,1g H.C. 39,4g Lip. 65,3g G. 0,0g	20 de enero » Pure lentejas+Ternera » Potaje de lentejas » Pasta (1) Tr(9)(11) » Bolonesa de ternera » Lácteo (2)	Cal 345,3Kc Prot 25,2g H.C. 30,9g Lip. 5,6g G. 5,5g
3	23 de enero » Pure verduras+Pollo » Potaje de verduras » Pollo con champiñones (9) » Papas fritas » Fruta	Cal 651,7Kc Prot 43,0g H.C. 42,5g Lip. 23,3g G. 0,3g	24 de enero » Crema habichuelas+Pescado » Crema de habichuelas » Picatostes (1) » Arroz a la marinera con verduras (4) Tr(5)(6) » Lácteo (2)	Cal 241,1Kc Prot 10,7g H.C. 37,9g Lip. 4,0g G. 1,6g	25 de enero » Puré zanahorias+Ternera » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Ropa vieja mixta » Fruta	Cal 504,8Kc Prot 25,7g H.C. 53,7g Lip. 30,7g G. 1,8g	26 de enero » Crema espinacas+Pescado » Garbanzos con espinacas » Queso tierno (2) » Pescado empanado (1)(2)(4) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 584,6Kc Prot 9,5g H.C. 43,2g Lip. 31,0g G. 1,2g	27 de enero » Crema guisantes+Huevo 0 » Crema de guisantes » Empanadillas de atún (1)(2) (4)(7)(9)(13) Tr(5)(6) » Ensalada de tomate » Lácteo (2)	Cal 551,8Kc Prot 16,1g H.C. 65,3g Lip. 23,9g G. 4,6g
4	30 de enero JORNADA INTERNACIONAL INDIA		31 de enero » Puré lentejas+Pescado » Caldo de cilantro » Churros de pescado (1)(2)(4) Tr(3)(5)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Lácteo (2)	Cal 627,8Kc Prot 18,0g H.C. 35,3g Lip. 77,3g G. 2,3g	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero	

NUTRITIP JANUARY / 2023

HEALTHY SNACKS

IDEAS FOR THE WHOLE WEEK



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
APPLE	TOMATO	ONION	PINEAPPLE COCONUT	MANDARINS
BITSCUITS	WHOLEMEAL BREAD	WHOLEMEAL BREAD	-	POPCORN
-	CHEESE	OMELETTE	GREEK YOGURT	-
CHOCOLATE	CHEESE	EXTRA VIRGIN OLIVE OIL	GREEK YOGURT	-

VEGETABLES

SOURCE OF CARBOHYDRATE

SOURCE OF PROTEIN

SOURCE OF FAT

MONDAY

HOMEMADE OATMEAL AND BANANA BITSCUITS WITH CHOCOLATE + AN APPLE



TUESDAY

CHERRY TOMATOES + WHOLEMEAL BREAD STICKS + MOZZARELLA PEARLS



WEDNESDAY

SMALL WHOLEMEAL BREAD SANDWICH WITH FRENCH OMELETTE + EXTRA VIRGIN OLIVE OIL + PEPPER/ONION



TIPS!

THURSDAY

YOGURT, PINEAPPLE AND COCONUT



SMOOTHIE



FRIDAY

HOMEMADE POPCORN + MANDARINS

En colaboración con colegiosaludable.com

- ANY MISSING INGREDIENT CAN BE INCLUDED IN THE AFTERNOON SNACK
- ALWAYS TRY TO INCLUDE A VEGETABLE
- USE LEFTOVERS FROM LUNCH OR DINNER TO MINIMIZE FOOD WASTE

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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

JANUARY / 2023
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	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	January 9th » "Veggie soup+Beef » Veggie stew » Fresh cheese (2) » Meatballs and tomatoes (9) » French fries » Fruit"	Cal 655,3Kc Prot 41,3g H.C. 38,6g Lip. 30,3g G. 0,3g	January 10th » "Pumpkin soup+Fish » Chicken soup (1) Tr(9)(11) » Roast fish (4) Tr(5)(6) » Canarian sauce (mojo) » Dairy (2) » "	Cal 436,4Kc Prot 31,6g H.C. 36,7g Lip. 24,7g G. 2,9g	January 11th » "Spinach soup+Chicken » Spinach soup » Yellow rice with chicken and veggies » Fruit » " » "	Cal 826,8Kc Prot 5,5g H.C. 32,0g Lip. 60,4g G. 0,0g	January 12th » "Carrot soup+Fish » Carrot soup » Croutons (1) » Grilled fish (4) Tr(5)(6) » Mixed salad (3)(4) » Fruit"	Cal 434,1Kc Prot 38,0g H.C. 35,0g Lip. 14,3g G. 2,3g	January 13th » "Lentil soup+Egg » Lentil stew » Spanish omelette (3) » Salad with avocado » Dairy (2) » "	Cal 826,8Kc Prot 5,5g H.C. 32,0g Lip. 60,4g G. 0,0g
2	January 16th » "Veggie soup+Beef » Veggie stew » Fresh cheese (2) » Beef casserole with veggies » Fruit"	Cal 345,3Kc Prot 25,2g H.C. 30,9g Lip. 5,6g G. 5,5g	January 17th » "Pumpkin soup+Fish » Pumpkin soup » Pizza margarita with ham (1) (2)(4) Tr(9)(11) » Dairy (2)"	Cal 421,8Kc Prot 13,9g H.C. 57,0g Lip. 13,9g G. 4,2g	January 18th » "Courgette soup+Pork » Courgette soup » Pork escalope (1) Tr(2)(9) » Mixed salad (3)(4) » Fruit"	Cal 384,5Kc Prot 19,6g H.C. 56,6g Lip. 7,1g G. 2,9g	January 19th » "Veggie soup+Fish » Chicken soup (1) Tr(9)(11) » Croutons (1) » Fish nuggets (1)(4) » Boiled potatoes » Green Canarian sauce (mojo) » Fruit » "	Cal 508,3Kc Prot 13,1g H.C. 39,4g Lip. 65,3g G. 0,0g	January 20th » "Lentil soup+Beef » Lentil stew » Pasta (1) Tr(9)(11) » Beef bolognese sauce » Dairy (2)"	Cal 345,3Kc Prot 25,2g H.C. 30,9g Lip. 5,6g G. 5,5g
3	January 23rd » "Veggie soup+Chicken » Veggie stew » Chicken with mushrooms (9) » French fries » Fruit"	Cal 651,7Kc Prot 43,0g H.C. 42,5g Lip. 23,3g G. 0,3g	January 24th » "Green beans soup+Fish » Green beans soup » Croutons (1) » Seafood rice and veggies (4) Tr(5)(6) » Dairy (2)"	Cal 241,1Kc Prot 10,7g H.C. 37,9g Lip. 4,0g G. 1,6g	January 25th » "Carrot soup+Beef » Beef soup (1) Tr(9)(11) » Mixed Spanish chickpea stew » Fruit » "	Cal 504,8Kc Prot 25,7g H.C. 53,7g Lip. 30,7g G. 1,8g	January 26th » "Spinach soup+Fish » Chickpeas with spinach » Fresh cheese (2) » Breaded fish (1)(2)(4) » Boiled potatoes » Fruit"	Cal 584,6Kc Prot 9,5g H.C. 43,2g Lip. 31,0g G. 1,2g	January 27th » "Pea soup+Egg (0) » Pea soup » Tuna Spanish pasties (1)(2) (4)(7)(9)(13) Tr(5)(6) » Tomatoes salad » Dairy (2)	Cal 551,8Kc Prot 16,1g H.C. 65,3g Lip. 23,9g G. 4,6g
4	January 30th INTERNATIONAL MENU INDIA	January 31st » "Lentil soup+Fish » Coriander soup » Fish fritters (1)(2)(4) Tr(3)(5)(6) » Mixed salad (3)(4) » Dairy (2)"		Cal 627,8Kc Prot 18,0g H.C. 35,3g Lip. 77,3g G. 2,3g	February 1st		February 2nd		February 3rd	