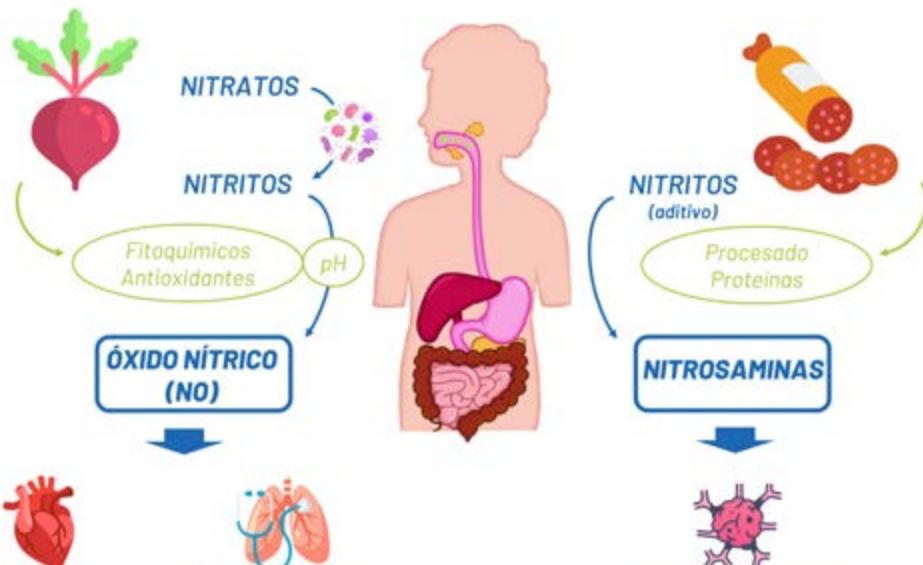


MENÚ (ENA)

CONOCIENDO LA REMOLACHA Y SUS NITRATOS



Prevención de enfermedades cardiovasculares

Mejora de rendimiento deportivo

Ayuda a producir energía ante falta de oxígeno

Control de la hipertensión arterial

¿CÓMO INCLUIRLA?



RISOTTO



ENSALADA



HUMMUS

En colaboración con colegiosaludable.com

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

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

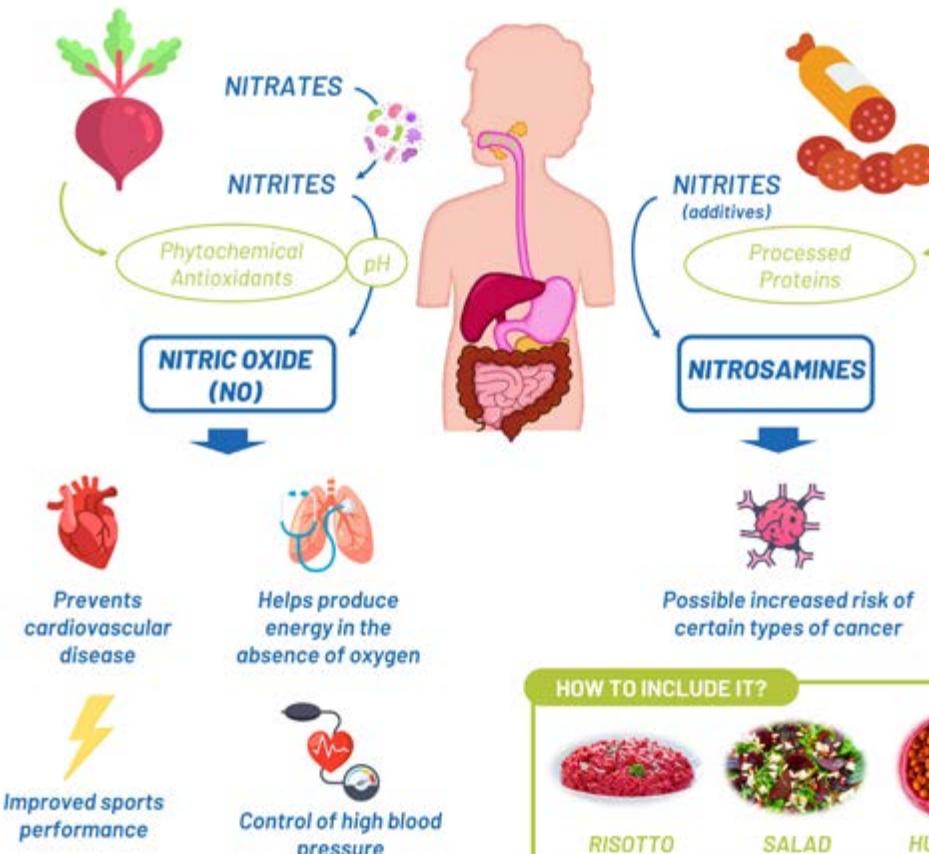
MARZO / 2023

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	27 de febrero		28 de febrero		1 de marzo	Cal 714,4Kcal Prot 23,0 g H.C. 40,5 g Lip. 69,6 g G. 2,4 g	2 de marzo	Cal 570Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g	3 de marzo	Cal 544,4Kcal Prot 29,1 g H.C. 56,3 g Lip. 11,5 g G. 1,9 g
2	6 de marzo » Sopa de pollo (1)Tr(9\11) » Salteado guisantes y zanahoria » Pechuga de pollo empanado (1)Tr(9\11) » Pechuga de pollo plancha » Salteado de soja c/ arroz » Fruta	Cal 938,3 Kcal Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	7 de marzo » Crema de calabaza » Ensalada mixta (3\4) » Calamares a la romana (1\2) (4)Tr(5\6) » Pescado a la plancha (4)Tr(5\6) » Papas arrugadas / Mojo » Cuscus con verduras (1) » Lácteo (2)	Cal 485,6Kcal Prot 29,8 g H.C. 66,5 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	8 de marzo » Ensalada Tropical (3) » Menestra de verduras » Carne fiesta » Salteado de cerdo con zanahorias » Arroz blanco » Salteado de soja c/verduras » Fruta	Cal 613,1Kcal Prot 24 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 3,0 g	9 de marzo » Caldo de millo » Ensalada Canaria » Varitas de merluza (1\4)Tr(2\3)X5\6 » Pescado al horno (4)Tr(5\6) » Papas panaderas » Rollito de primavera (1) » Fruta	Cal 432,8Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	10 de marzo » Potaje de verduras » Ensalada caprese (2) » Albóndigas en salsa casera (9\14) » Cerdo asado en su jugo » Papas fritas » Salteado de tofu c/verduras » Lácteo (2)	Cal 425,2 Kc Prot 12,5 g H.C. 62,5 g Lip. 12,5 g G. 3,1 g
3	13 de marzo » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3\4) » Ropa vieja mixta (14) » Ropa vieja vegana (14) » Fruta	Cal 678,2Kcal Prot 14,0 g H.C. 54,3 g Lip. 81,9 g G. 2,0 g	14 de marzo » Crema de berros » Tomates aliñados » Croquetas de pescado (1\2) (4)Tr(5\6) » Pescado plancha (4)Tr(5\6) » Papas al vapor/Lactoalioli » Croquetas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kcal Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	15 de marzo » Judías a la vinagreta » Ensalada de pasta (1\4) » Pechuga de pollo al ajillo » Pechuga de pollo a la plancha » Salteado de champiñones » Fruta	Cal 484,5Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	16 de marzo » Caldo de pescado (4) » Ensalada tricolor » Pizza margarita de atún/jamón (1) (4)Tr(2\3)X5\6 » Pescado plancha (4)Tr(5\6) » Papas fritas » Aros de cebolla (1) » Fruta	Cal 446,2 Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	17 de marzo » Gazpacho » Ensalada caprese (2) » Lasaña boloñesa (1\2\3)Tr(9\11) » Lasaña con verduras (1\2\3)Tr(9\11) » Coliflor gratinada (2) » Lácteo (2)	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 10,9 g G. 4,9 g
4	20 de marzo JORNADA INTERNACIONAL FRANCIA		21 de marzo » Parrillada de verduras » Ensalada mixta (3\4) » Marmitaco de atún (4) » Pescado a la plancha (4)Tr(5\6) » Papas sancocadas » Marmitaco de tofu (9) » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	22 de marzo » Sopa de ternera (1)Tr (9\11) » Verduras asadas » Pechuga de pollo con ajo y perejil » Cerdo asado » Arroz blanco » Salteado de soja c/verduras (9) » Fruta	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	23 de marzo » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3\4) » Empanada de atún (1\2\4)Tr(5\6) » Pescado a la plancha (4)Tr(5\6) » Cuscus con verduras (1) » Fruta	Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g	24 de marzo » Crema de berros » Ensalada de col y zanahorias » Salteado de ternera con verduras » Estofado de ternera (14) » Papas fritas » Albóndigas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 816,6Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g
5	27 de marzo » Potaje de verduras » Ensalada verde » Estofado de pollo » Pechuga de pollo a la plancha » Cuscus (1) » Menestra de verduras » Fruta	Cal 642,1Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	28 de marzo » Verduras asadas » Tomates aliñados » Churros de pescado (1\2)X4 Tr(5\6)(9\11) » Pescado a la plancha (4)Tr(5\6) » Papas arrugadas con mojo » Salteado de guisantes » Lácteo (2)	Cal 613,6 Kcal Prot 28,3 g H.C. 75,3 g Lip. 20,2 g G. 5,8 g	29 de marzo » Caldo de cilantro » Gazpacho » Cerdo asado con champiñones » Salteado de cerdo con verduras » Arroz blanco » Tempura de verduras (1) » Fruta	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 3,1 g	30 de marzo » Ensalada mixta (3\4) » Sopa de la casa (1) Tr (9\11) » Pescado empanado (1\2\4)Tr(5\6) » Pescado a la plancha (4)Tr(5\6) » Papas al vapor » Burguer vegana (9) » Fruta	Cal 548,6Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,5 g	31 de marzo » Potaje de judías » Ensalada con frutos rojos » Escalope de cerdo (1) » Cinta de cerdo asada » Papas parisinas » Salteado de tofu con verduras (9) » Lácteo (2)	Cal 771,2 Kcal Prot 23,9 g H.C. 135,4 g Lip. 10,5 g G. 2,6 g

GETTING TO KNOW BEETROOT AND ITS NITRATES



DINNER MENU

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

MARCH / 2023

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.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information	
1	February 27th		February 28th		March 1st	<ul style="list-style-type: none"> » Coriander broth » Pasta salad (1)(2) » Spanish omelette (3) » French omelette (3) » Tofu with vegetables (9)(14) » Fruit 	Cal 714,4 Kcal Prot 23,0 g H.C. 40,5 g Lip. 69,6 g G. 2,4 g	March 2nd	Cal 570 Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g	March 3rd	Cal 544,4 Kcal Prot 29,1 g H.C. 56,3 g Lip. 11,5 g G. 1,9 g
2	March 6th <ul style="list-style-type: none"> » Chicken soup (1) Tr(9)(9)(11) » Peas and carrots » Breaded chicken (1)Tr(9)(11) » Grilled chicken » Soya with rice (1)Tr(9)(11) » Fruit 	Cal 938,3 Kcal Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	March 7th <ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin soup » Salad (3)(4) » Squid "roman style" (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » "Papas arrugadas & Mojo" » Cuscus with vegetables (1) » Dairy(2) 	Cal 485,6 Kcal Prot 29,8 g H.C. 66,5 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	March 8th <ul style="list-style-type: none"> » Tropical Salad (3) » Vegetable stew » Beef stew » Pork with carrots » White rice » Soya with vegetables » Fruit 	Cal 613,1 Kcal Prot 24 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 3,0 g	March 9th <ul style="list-style-type: none"> » Coriander soup » Canarian Salad » Fish sticks (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » Potatoes » Spring rolls (1) » Fruit 	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	March 10th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable stew » Caprese salad (2) » Meatballs in homemade sauce (9)(14) » Roast pork » French fries » Tofu with vegetables » Dairy (2) 	Cal 425,2 Kcal Prot 12,5 g H.C. 62,5 g Lip. 12,5 g G. 3,1 g	
3	March 13th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Salad (3)(4) » "Ropa vieja" (14) » Vegan "ropa vieja" (14) » Fruit 	Cal 678,2 Kcal Prot 14,0 g H.C. 54,3 g Lip. 81,9 g G. 2,0 g	March 14th <ul style="list-style-type: none"> » Watercress stew » Tomato salad » Fish croquettes (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Baked potatoes with alioli » Vegan croquettes (9) » Dairy(2) 	Cal 481,9 Kcal Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	March 15th <ul style="list-style-type: none"> » Beans in vinaigrette » Pasta Salad (1)(4) » Chicken with garlic » Grilled chicken » Mushrooms stew » Fruit 	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	March 16th <ul style="list-style-type: none"> » Fish soup (4) » Tricolour salad » Tuna/ham margherita pizza (1)(4) Tr(2)(3)(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » French fries » Onion rings (1) » Fruit 	Cal 446,2 Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	March 17th <ul style="list-style-type: none"> » Gazpacho » Caprese salad (2) » Lasagne Bolognese (1)(2)(3)Tr(9)(11) » Lasagne with vegetables (1)(2) (3)Tr(9)(11) » Grilled Cauliflower (2) » Dairy (2) 	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 10,9 g G. 4,9 g	
4	March 20th INTERNATIONAL MENU FRANCIA		March 21st <ul style="list-style-type: none"> » Grilled vegetables » Salad (3)(4) » Tuna slice (4) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Tofu (9) » Dairy(2) 	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	March 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Beef soup (1) Tr(9)(11) » Roast vegetables » Chicken with garlic and parsley » Roast pork » White rice » Soya with vegetables (9) » Fruit 	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	March 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Salad (3)(4) » Tuna fish pie (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Couscous with vegetables (1) » Fruit 	Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g	March 24th <ul style="list-style-type: none"> » Watercress cream » Cabbage and carrot salad » Veal stew with vegetables » Beef stew (14) » French fries » Vegan meatballs (9) » Dairy (2) 	Cal 816,6 Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g	
5	March 27th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable stew » Green salad » Chicken stew » Grilled chicken » Couscous (1) » Vegetable stew » Fruit 	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	March 28th <ul style="list-style-type: none"> » Roasted vegetables » Tomato salad » Fish sticks (1)(2)(4)Tr(5)(6)(9)(11) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » "Papas arrugadas & mojo" » Peas stew » Dairy(2) 	Cal 613,6 Kcal Prot 28,3 g H.C. 75,3 g Lip. 20,2 g G. 5,8 g	March 29th <ul style="list-style-type: none"> » Coriander soup » "Gazpacho" » Roast pork with mushrooms » Pork with vegetables » White rice » Vegetable tempura (1) » Fruit 	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 3,1 g	March 30th <ul style="list-style-type: none"> » Salad of the day (3)(4) » House soup (1) Tr(9)(11) » Breaded fish (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Vegan burger (9) » Fruit 	Cal 548,6 Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,5 g	March 31st <ul style="list-style-type: none"> » Beans stew » Salad with red fruits » Pork (1) » Roast pork » Parisian potatoes » Tofu with vegetables (9) » Dairy (2) 	Cal 771,2 Kcal Prot 23,9 g H.C. 135,4 g Lip. 10,5 g G. 2,6 g	