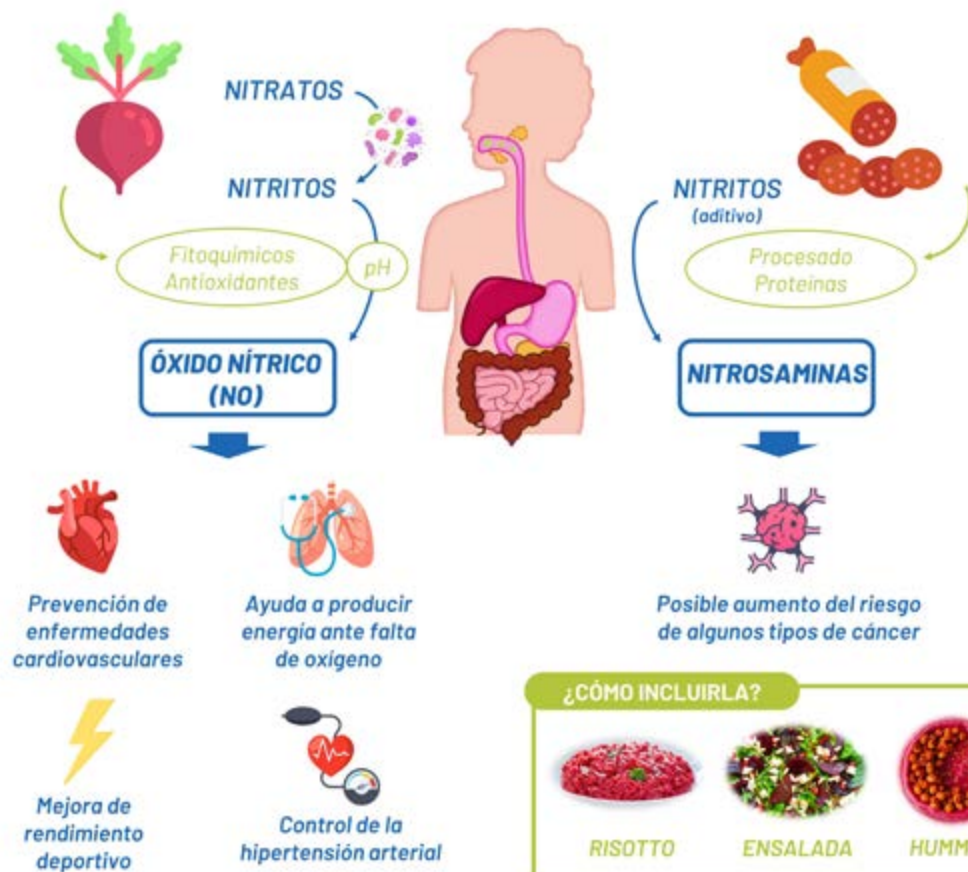


### CONOCIENDO LA REMOLACHA Y SUS NITRATOS



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

## MARZO / 2023

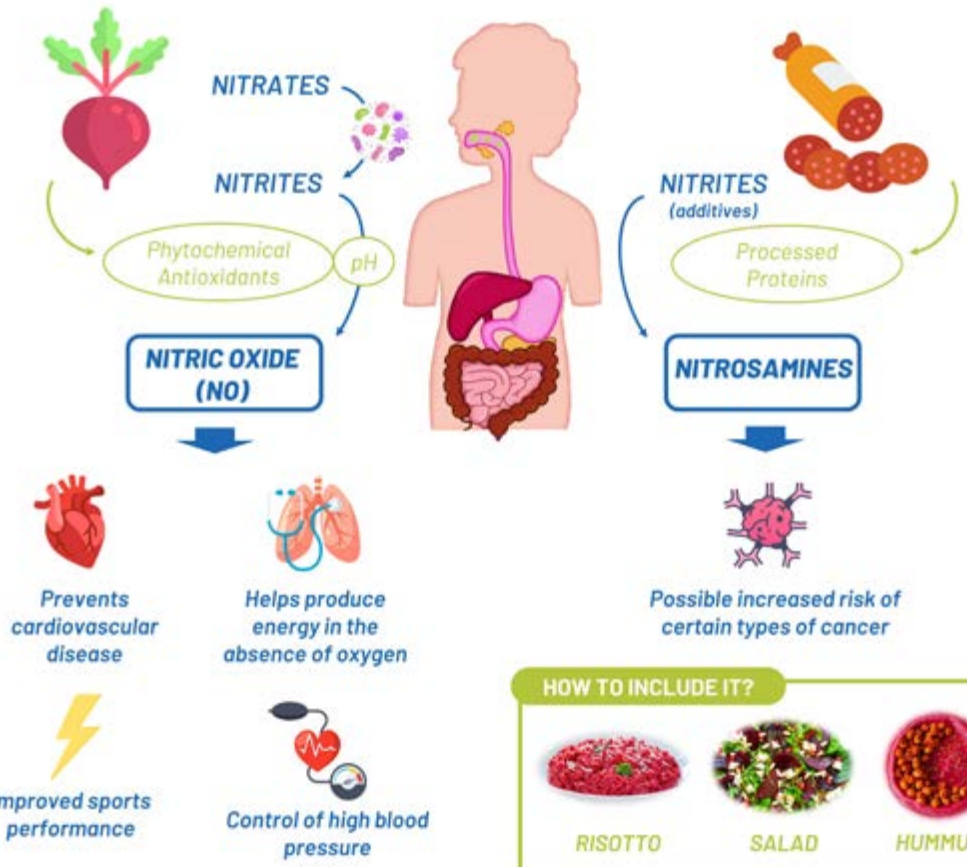
### SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	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	Cal 938,3 Kcal Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	7 de marzo	Cal 485,6Kcal Prot 29,8 g H.C. 66,5 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	8 de marzo	Cal 613,1 Kcal Prot 24 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 3,0 g	9 de marzo	Cal 432,8Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	10 de marzo	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	Cal 678,2Kcal Prot 14,0 g H.C. 54,3 g Lip. 81,9 g G. 2,0 g	14 de marzo	Cal 481,9 Kcal Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	15 de marzo	Cal 484,5Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	16 de marzo	Cal 446,2 Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	17 de marzo	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 <b>JORNADA INTERNACIONAL FRANCIA</b>		21 de marzo	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	22 de marzo	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	23 de marzo	Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g	24 de marzo	Cal 816,6Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g
5	27 de marzo	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	28 de marzo	Cal 613,6 Kcal Prot 28,3 g H.C. 75,3 g Lip. 20,2 g G. 5,8 g	29 de marzo	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 3,1 g	30 de marzo	Cal 548,6Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,5 g	31 de marzo	Cal 771,2 Kcal Prot 23,9 g H.C. 135,4 g Lip. 10,5 g G. 2,6 g

## DINNER MENU

### GETTING TO KNOW BEETROOT AND ITS NITRATES



**HOW TO INCLUDE IT?**

RISOTTO      SALAD      HUMMUS

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

# 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	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	Cal 938,3 Kcal Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	March 7th	Cal 485,6 Kcal Prot 29,8 g H.C. 66,5 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	March 8th	Cal 613,1 Kcal Prot 24 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 3,0 g	March 9th	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	March 10th	Cal 425,2 Kcal Prot 12,5 g H.C. 62,5 g Lip. 12,5 g G. 3,1 g	
3	March 13th	Cal 678,2 Kcal Prot 14,0 g H.C. 54,3 g Lip. 81,9 g G. 2,0 g	March 14th	Cal 481,9 Kcal Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	March 15th	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	March 16th	Cal 446,2 Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	March 17th	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 10,9 g G. 4,9 g	
4	March 20th	<b>INTERNATIONAL MENU</b>		March 21st	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	March 22nd	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	March 23rd	Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g	March 24th	Cal 816,6 Kcal Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g
	<b>FRANCIA</b>										
5	March 27th	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	March 28th	Cal 613,6 Kcal Prot 28,3 g H.C. 75,3 g Lip. 20,2 g G. 5,8 g	March 29th	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 3,1 g	March 30th	Cal 548,6 Kcal Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,5 g	March 31st	Cal 771,2 Kcal Prot 23,9 g H.C. 135,4 g Lip. 10,5 g G. 2,6 g	

