

PARA UNOS HUESOS FUERTES...

¿SÓLO NECESITAMOS LÁCTEOS?



ENTRENAMIENTO BÁSICO

CAMINAR, MOVILIDAD, FORTALECIMIENTO EN MOVIMIENTOS BÁSICOS Y DIRIGIDO



ENTRENAMIENTO DE FUERZA E IMPACTO

RESISTENCIAS ELEVADAS (PESAS) EN PROGRESIÓN, SALTOS, COMBA, CARRERA...



CONSUMIR SUFICIENTE ENERGÍA Y PROTEÍNAS

ADAPTADO A NUESTRAS CONDICIONES



BUEN ESTADO DE LA VITAMINA D

CAMINAR + EXPOSICIÓN SOLAR DIARIA (20-30MIN)
PROTECCIÓN SOLAR SOLO EN MESES Y HORAS DE MAYOR RADIACIÓN



INGESTA SUFICIENTE DE CALCIO Y MAGNESIO

LOS ENCONTRAMOS EN ALIMENTOS COMO...

CALCIO

DDR: 1000mg



SARDINILLAS (90g)
250mg



ALMENDRAS (30g)
80mg



ANACARDO (30g)
200mg



CACAO PURO (10g)
50mg



QUESOS (20g)
200mg



VEG. VERDES (100g)
100-150mg



AVENA (80g)
110mg



HOJAS VERDES (50g)
40mg



YOGUR (125g)
188mg



ALUBIAS (100G)
150mg



SEMILLAS (30g)
80mg



ALUBIAS (100G)
180mg

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

MAYO / 2023

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	1 de mayo FESTIVO		2 de mayo » Puré de verduras+Pollo » Potaje de verduras » Pasta (1) Tr(9)(11) » Salsa de tomate y atún (4) » Lácteo (2)		Cal 570 Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g		3 de mayo » Puré calabaza+Pescado(4) » Sopa de pollo (1) Tr(9)(11) » Arroz tres carnes (9) » Fruta		Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g		4 de mayo » Crema espinacas+Cerdo » Crema de espinacas » Marmitaco de atún (4) » Papas sancochadas » Lácteo (2)		Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g		5 de mayo » Crema calabaza+Pescado(4) » Crema de calabaza » Picatostes(1) » Pollo con champiñones y verduras (9) » Fruta		Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g			
2	8 de mayo » Puré de lentejas+Ternera » Potaje de lentejas+Queso tierno » Tortilla española (3) » Ensalada de aguacate » Fruta		Cal 771,3 Kcal Prot 21,5 g H.C. 138,1 g Lip. 11,2 g G. 1,6 g		9 de mayo » Crema de habichuelas + Pescado(4) » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Pescado empanado (1)(4) Tr(2)(3)(5)(6) » Ensalada caprese » Lácteo (2)		Cal 485,6 Kcal Prot 29,8 g H.C. 65,0 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g		10 de mayo » Crema de calabacín+Cerdo » Crema de calabacín+Picatostes(1) » Albóndigas con salsa » Arroz blanco » Fruta		Cal 596,9 Kcal Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g		11 de mayo » Crema de verduras+Huevo(3) » Papas, judías y fideos (1) Tr(9)(11) » Tacos de pescado al horno con mojo (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)		Cal 776,1 Kcal Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g		12 de mayo » Puré de verduras+Pollo » Potaje de verduras » Pechuga a la plancha (9)(14) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta		Cal 733,7 Kcal Prot 20,3 g H.C. 79,8 g Lip. 33,5 g G. 6,8 g	
3	15 de mayo » Cremas guisantes+Huevo » Crema de guisantes-Picatostes(1) » Pollo al horno (9) » Papas sancochadas » Fruta		Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g		16 de mayo » Crema Zanahorias+Pollo » Potaje de berros y judías » Pizza margarita con atún (1) (2)(4) Tr(9)(11) » Aros de cebolla (1) » Lácteo (2)		Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g		17 de mayo » Crema de calabacín+Cerdo » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Cerdo asado » Arroz blanco » Fruta		Cal 427,0 Kcal Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g		18 de mayo » Crema espinacas+Pescado(4) » Garbanzo con espinacas-Queso tierno(2) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas/ » Lactoalioli (2) » Lácteo (2)		Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g		19 de mayo » Crema de lentejas+Ternera » Espaguetis (1) Tr(9)(11) » Salsa boloñesa (1)(2)(3) (9) Tr(4)(5)(6) » Fruta		Cal 688,4 Kcal Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	
4	22 de mayo » Puré de verduras+Cerdo » Potaje de verduras » Escalope de cerdo (1) Tr(2)(9) » Ensalada de pasta (1)(3) (9) Tr(11) » Fruta		Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g		23 de mayo » Crema de habichuelas+Pescado(4) » Crema de habichuelas » Atún en adobo (4)(5)(6) » Papas arrugadas » Lácteo (2)		Cal 472,4 Kcal Prot 20,0 g H.C. 32,6 g Lip. 37,6 g G. 2,7 g		24 de mayo » Puré de judías+Ternera » Potaje de alubias+Queso tierno » Burger mixta con tomate (9) » Arroz blanco » Fruta		Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g		25 de mayo » Cremas zanahorias+Pescado(4) » Cremas zanahorias+Picatostes(1) » Empanada de atún (1)(2)(4)(7)(9) (13) Tr(5)(6) » Tomates aliñados » Lácteo (2)		Cal 655,3 Kcal Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g		26 de mayo JORNADA INTERNACIONAL CANARIAS			
5	29 de mayo FESTIVO		30 de mayo FESTIVO		31 de mayo » Crema de lentejas+Pescado » Potaje de lentejas » Churros de pescado a(1)(3)(4)(5) Tr(2)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta		Cal 457,6 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g		1 de junio		2 de junio									

NUTRITIP

MAY / 2023

FOR STRONG BONES...

DO WE ONLY NEED MILK?



BASIC TRAINING

WALKING, MOBILITY, STRENGTHENING BASIC AND DIRECTED MOVEMENTS



STRENGTH AND IMPACT TRAINING

PROGRESSIVE HIGH RESISTANCE TRAINING (WEIGHTS), JUMPING, SKIPPING, RUNNING, etc.



SUFFICIENT ENERGY AND PROTEIN INTAKE

TO SUIT OUR OWN CONDITIONS



GOOD VITAMIN D STATUS

WALKING + DAILY EXPOSURE TO THE SUN (20-30 MINS.)
SUN PROTECTION ONLY DURING MONTHS AND HOURS WHEN SUN'S RAYS ARE STRONGEST



SUFFICIENT INTAKE OF CALCIUM AND MAGNESIUM

WE FIND THEM IN FOODS LIKE ...

CALCIUM

DRD: 1000mg



SARDINES (90g)
250mg



ALMONDS (30g)
80mg



CHEESE (20g)
200mg



GREEN VEGETABLES (100g)
100-150mg



YOGHURT (125g)
188mg



BEANS (100G)
150mg

MAGNESIUM

DRD: 400mg



CASHEWS (30g)
200mg



PURE COCOA (10g)
50mg



OATS (80g)
110mg



GREEN LEAVES (50g)
40mg



SEEDS (30g)
80mg



BEANS (100G)
180mg

In collaboration with colegiosaludable.com

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

MAY / 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	May 1st HOLIDAY		May 2nd » Veggie soup+Chicken » Veggie stew » Pasta (1) Tr(9)(11) » Tomato and tuna sauce (4) » Dairy (2)	Cal 570 Kcal Prot 19 g H.C. 72,6 g Lip. 29,5 g G. 5,8 g	May 3rd » Pumpkin soup+Fish(4) » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Rice with mixed meat (9) » Fruit	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	May 4th » Spinach soup+Pork » Spinach soup » Tuna marmitako (4) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 801,1 Kcal Prot 33,4 g H.C. 69 g Lip. 57,1 g G. 6,1 g	May 5th » Pumpkin soup+Fish(4) » Pumpkin soup » Croutons(1) » Chicken with mushroom and veggies (9) » Fruit	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g
2	May 8th » Lentil soup+Beef » Lentil stew+Fresh cheese » Spanish omelette (3) » Avocado salad » Fruit	Cal 771,3 Kcal Prot 21,5 g H.C. 138,1 g Lip. 11,2 g G. 1,6 g	May 9th » Green bean soup+Fish(4) » Beef soup (1) Tr (9)(11) » Breaded fish (1)(4) Tr(2)(3) (5)(6) » Caprese salad » Dairy (2)	Cal 485,6 Kcal Prot 29,8 g H.C. 65,0 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	May 10th » Courgette soup+Pork » Courgette soup+Croutons(1) » Meatballs with tomato sauce » Rice » Fruit	Cal 596,9 Kcal Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g	May 11th » Veggie stew+Egg(3) » Bean and potatoe Canarian stew (1) Tr (9)(11) » Oven fish with green Canarian sauce (4) Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 776,1 Kcal Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	May 12th » Veggie soup+Chicken » Veggies stew » Grilled chicken breast (9)(14) » Mixed salad (3)(4) » Fruit	Cal 733,7 Kcal Prot 20,3 g H.C. 79,8 g Lip. 33,5 g G. 6,8 g
3	May 15th » Pea soup+Egg » Pea soup-Croutons (1) » Roasted chicken (9) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	May 16th » Carrot soup+Chicken » White bean and watercress stew » Pizza margarita with tuna (1) (2)(4) Tr(9)(11) » Onion rings (1) » Dairy (2)	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 17th » Courgette soup+Pork » Beef soup (1) Tr(9)(11) » Grilled pork » Rice » Fruit	Cal 427,0 Kcal Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	May 18th » Spinach soup+Fish(4) » Chickpea and spinach stew-Fresh cheese(2) » Grilled fish (4) Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Garlic mayonnaise (2) » Dairy (2)	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	May 19th » Lentil soup+Beef » Spaghetti (1) Tr (9)(11) » Bolognese sauce (1)(2)(3)(9) Tr(4)(5)(6) » Fruit	Cal 688,4 Kcal Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g
4	May 22nd » Veggie soup+Pork » Veggies stew » Pork escalop (1) Tr(2)(9) » Pasta salad (1)(3)(9) Tr(11) » Fruit	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	May 23rd » Green bean soup+Fish(4) » Green bean soup » Marinated tuna (4)(5)(6) » Wrinkly Canarian potatoes » Dairy (2)	Cal 472,4 Kcal Prot 20,0 g H.C. 32,6 g Lip. 37,6 g G. 2,7 g	May 24th » Bean soup+Beef » Bean stew+Fresh cheese » Mixed burger with tomato (9) » Rice » Fruit	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g	May 25th » Carrot soup+Fish(4) » Carrot soup+Croutons(1) » Tuna pastry (1)(2)(4)(7) (9)(13) Tr(5)(6) » Seasoned tomatoes » Dairy (2)	Cal 655,3 Kcal Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	May 26th INTERNATIONAL MENU (CANARIAS)	
5	May 29th HOLIDAY		May 30th HOLIDAY		May 31st » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Fish fritters a(1)(3)(4)(5) Tr(2)(6) » Mixed salad (3)(4) » Fruit	Cal 457,6 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g	June 1st		June 2nd	