

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 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	1 de mayo FESTIVO		2 de mayo » Verduras asadas » Ensalada mixta (3)(4) » Churros de pescado (1)(2)(4) Tr(3)(5)(6) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Salteado de guisantes con tofu(9) » Lácteo (2)	Cal 485,6 Kc Prot 29,8 g H.C. 65,0 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	3 de mayo » Potaje de verduras » Salpicón de pescado (4) » Pollo con champiñones (9) » Pechuga a la plancha (9)(14) » Papas fritas » Burger vegana y quinoa (9) » Fruta	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	4 de mayo » Parrillada de verduras » Ensalada mixta (3)(4) » Croquetas de pescado (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Marmitaco de tofu (9) » Lácteo (FLAN)(2)	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	5 de mayo » Pimientos asados » Ensalada verde » Arroz tres carnes (9) » Arroz con verduras » Rollitos de primavera (1) » Helado	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g
2	8 de mayo » Crema de verduras » Ensalada de tomates » Pasta (1) Tr(9)(11) » Pasta integral con verduras (1) Tr(9)(11) » Salsa carbonara (2) » Salteado soja c/verduras(9) » Fruta	Cal 596,9 Kcal Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g	9 de mayo » Crema de calabaza » Ensalada mixta (3)(4) » Varitas de merluza (1)(4) Tr(2) (3)(5)(6) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Papas panaderas » Rollito de primavera (1) » Lácteo (natilla)(2)	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	10 de mayo » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Ensalada col/zanahoria » Albóndigas con salsa de nata (2) » Salt. ternera con verduras » Papas fritas » Albóndigas veganas (9) » Lácteo (yogur)(2)	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	11 de mayo » Ensaladilla rusa (3)(4) » Ensalada mixta (3)(4) » Rabas de calamar (1)(3)(4) (5) Tr(2)(6) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Cuscus con verduras (1) » Fruta	Cal 733,7 Kc Prot 20,3 g H.C. 79,8 g Lip. 33,5 g G. 6,8 g	12 de mayo » Coliflor gratinada (2) » Ensalada verde » Burger mixta con tomate (9) » Salt. pollo con verduras » Papas fritas » Burger vegana (9) » Helado	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g
3	15 de mayo » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)(4) » Tortilla española (3) » Tortilla francesa (3) » Tempura de verduras » Fruta	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	16 de mayo » Judías vinagreta » Ensalada verde » Pizza margarita con atun (1) (2)(4) Tr(9)(11) » Pescado plancha (4) Tr(5)(6) » Papas fritas » Aros de cebolla (1) » Lácteo (Flan)(2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	17 de mayo » Sopa de ternera (1) Tr(9)(11) » Verduras asadas » Pechuga de pollo ajo/perejil(9)(14) » Cerdo asado » Arroz blanco » Salteado soja c/verduras (9) » Fruta	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	18 de mayo » Sopa de pollo (1) Tr(9)(11) » Ensalada de la casa » Atún en adobo (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas (2) » Croquetas veganas » Lácteo (natilla)	Cal 688,4 Kc Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	19 de mayo » Gazpacho » Ensalada caprese (1)(2) » Lasaña boloñesa (1)(2)(3)(9)Tr(4) (5)(6) » Lasaña con verduras (1)(2)(3)(9) Tr(4)(5)(6) » Helado (2)	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	22 de mayo » Potaje de verduras » Salpicón de pescado (4) » Croquetas de Pollo (1)(4) Tr(5)(6) » Pechuga a la plancha (9)(14) » Papas fritas » Burger vegana (9) » Fruta	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	23 de mayo » Crema de zanahorias » Ensalada tomates » Calamares a la romana (4) Tr(5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » Papas arrugadas » Salteado de soja y verduras (9) » Fruta	Cal 472,4 Kc Prot 20,0 g H.C. 32,6 g Lip. 37,6 g G. 2,7 g	24 de mayo » Tomates aliñados » Ensalada de pasta (1)(3)(9) Tr(11) » Escalope de cerdo (1) Tr(2)(9) » Salt. pollo, zanahorias, champiñones » Ensalada mixta » Rollitos de primavera (1) » Lácteo (Natilla)	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g	25 de mayo » Ensalada col » Ensalada mixta (3)(4) » Empanada de atún (1)(2)(4)(7)(9) (13) Tr(5)(6) » Pescado plancha (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas » Cuscus con verduras (1) » Fruta	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	26 de mayo JORNADA INTERNACIONAL (CANARIAS)	
5	29 de mayo FESTIVO		30 de mayo FESTIVO		31 de mayo » Caldo de millo » Ensalada mixta (3)(4) » Estofado de ternera » Salteado de ternera » Papas sancochadas » Habichuelas con tomate » Lácteo (2)	Cal 596,9 Kc Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g	1 de junio	2 de junio		

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

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 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	May 1st HOLIDAY		May 2nd	Cal 485,6 Kc Prot 29,8 g H.C. 65,0 g Lip. 9,4 g G. 2,6 g	May 3rd	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	May 4th	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	May 5th	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	
2	May 8th	Cal 596,9 Kcal Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g	May 9th	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 10th	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	May 11th	Cal 733,7 Kc Prot 20,3 g H.C. 79,8 g Lip. 33,5 g G. 6,8 g	May 12th	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	
3	May 15th	Cal 437,1 Kc Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	May 16th	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	May 17th	Cal 427,0 Kc Prot 8,0 g H.C. 61,2 g Lip. 25,9 g G. 7,0 g	May 18th	Cal 688,4 Kc Prot 24,1 g H.C. 61,3 g Lip. 55,5 g G. 3,4 g	May 19th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	
4	May 22nd	Cal 655,3 Kc Prot 11,7 g H.C. 65,8 g Lip. 47,5 g G. 5,0 g	May 23rd	Cal 472,4 Kc Prot 20,0 g H.C. 32,6 g Lip. 37,6 g G. 2,7 g	May 24th	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g	May 25th	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	May 26th INTERNATIONAL MENU (CANARIAS)		
5	May 29th HOLIDAY		May 30th HOLIDAY		May 31st	Cal 596,9 Kc Prot 22,9 g H.C. 49,6 g Lip. 41,1 g G. 3,8 g	June 1st	June 2nd			