

# NUTRITIP JUNIO / 2023



## 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	<b>1</b>	Cacahuete	<b>8</b>
Leche	<b>2</b>	Soja	<b>9</b>
Huevo	<b>3</b>	Apio	<b>10</b>
Pescado	<b>4</b>	Mostaza	<b>11</b>
Moluscos	<b>5</b>	Altramuza	<b>12</b>
Crustáceos	<b>6</b>	Sésamo	<b>13</b>
F. Cáscara	<b>7</b>	Sulfitos	<b>14</b>

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ

## Mensual

# JUNIO / 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	<b>29 de mayo</b>		<b>30 de mayo</b>		<b>31 de mayo</b>		<b>1 de junio</b>		<b>2 de junio</b>	
2	<b>5 de junio</b> » Crema de zanahorias+Pollo » Crema de zanahoria- Picutostes(1) » Estofado de pollo con verduras » Fruta	Cal 764,3 Kcal Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	<b>6 de junio</b> » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje de lentejas - Queso tierno(2) » Pescado al horno con ajo/perejil (4) Tr(5)(6) » Papas arrugadas » Mojo Rojo » Lácteo (2)	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	<b>7 de junio</b> » Crema de espinacas+Cerdo » Crema de espinacas » Pastel de carne (1) Tr(2)(9) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>8 de junio</b> » Puré de Calabaza+Pescado » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Pescado a la portuguesa (4) Tr(5)(6) » Arroz blanco tres delicias (9) » Mojo verde » Lácteo (2)	Cal 628,2 Kcal Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 16,3 g G. 3,1 g	<b>9 de junio</b> » Crema de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Pasta (1) Tr (9)(11) » Salsa boloñesa (9) » Queso en polvo (2) » Fruta	Cal 627,8 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g
3	<b>12 de junio</b> » Crema de calabacín+Pollo » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Albóndigas con salsa a la casera » Cous-Cous (1) » Fruta	Cal 758 Kcal Prot 25,0 g H.C. 136,4 g Lip. 9,2 g G. 2,5 g	<b>13 de junio</b> » Puré de berros y judías+ Pescado(4) » Potaje de berros - Queso tierno(2) » Pescado empanado (1)(4)Tr(5)(6) » Ensaladilla rusa (3)(4)(9) » Lácteo (2)	Cal 457,6 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g	<b>14 de junio</b> » Puré de verduras+Cerdo » Puré de verduras » Arroz amarillo con pollo y verduras (9) » Fruta	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>15 de junio</b> » Crema de zanahoria+ Pescado(4) » Crema de zanahoria- Picutostes(1) » Pescado al horno (4) Tr(5)(6) en salsa de tomate » Papas sancochadas » Lácteo (2)	Cal 938,3 Kcal Prot 64,0 g H.C. 66,0 g Lip. 20,2 g G. 1,7 g	<b>16 de junio</b> » Crema de verduras+Pollo » Potaje de judías blancas » Pechuga de pollo empanada (1) » Ensalada tropical (3)(9) » Fruta	Cal 760,3 Kcal Prot 2,9 g H.C. 100,2 g Lip. 28,8 g G. 7,1 g
4	<b>19 de junio</b> » Crema calabaza+Ternera » Crema calabaza » Ropa vieja mixta » Fruta	Cal 539,1 Kcal Prot 26,8 g H.C. 31,9 g Lip. 42,9 g G. 9,1 g	<b>20 de junio</b> » Crema de guisantes+Pescado (4) » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Pescado a la plancha ajo/perejil (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>21 de junio</b> » Puré de verduras+Huevo (4) » Potaje de verduras - Queso tierno(2) » Lasaña (1)(2)Tr (9)(11) » Fruta	Cal 706,1 Kcal Prot 44,7 g H.C. 42,5 g Lip. 52,7 g G. 5,6 g	<b>22 de junio</b> » Crema de espinacas+ Pescado(4) » Estofado de pollo con papas y verduras » Lácteo (2)	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	<b>23 de junio</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL</b> <b>LÍBANO</b>	

Las Palmas

Brains International School

Paseo Tomás Morales, 111 - 35004,

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928 29 64 44

**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

# NUTRITIP JUNE / 2023



## 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	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

# JUNE / 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	<b>May 29th</b>		<b>May 30th</b>		<b>May 31st</b>		<b>June 1st</b>		<b>June 2nd</b>	
2	<b>June 5th</b> » Carrot soup+Chicken » Carrot soup-CROUTONS(1) » Chicken and veggie stew » Fruit	Cal 764,3 Kcal Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	<b>June 6th</b> » Lentil soup+Fish(4) » Lentil stew - Fresh cheese(2) » Baked potatoes with garlic and parsley(4) Tr(5)(6) » Canarian wrinkly potatoes » Red Canarian sauce » Dairy(2)	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	<b>June 7th</b> » Spinach soup+Pork » Spinach soup » Meat loaf (1) Tr(2)(9) » Mixed salad (3)(4) » Fruit	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>June 8th</b> » Pumpkin soup+Fish » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Portuguese style fish (4) Tr(5)(6) » Three-delights rice (9) » Green Canarian sauce » Dairy(2)	Cal 628,2 Kcal Prot 40,2 g H.C. 77,0 g Lip. 16,3 g G. 3,1 g	<b>June 9th</b> » Veggie stew+Beef » Veggie stew » Pasta (1) Tr (9)(11) » Bolognese sauce (9) » Parmesan cheese(2) » Fruit	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
3	<b>June 12th</b> » Courgette soup+Chicken » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Homemade style meatballs with sauce » Cous-Cous(1) » Fruit	Cal 758 Kcal Prot 25,0 g H.C. 136,4 g Lip. 9,2 g G. 2,5 g	<b>June 13th</b> » Watercress and white bean stew+Fish(4) » Watercress stew - Fresh cheese (2) » Breaded fish (1)(4)Tr(5)(6) » Russian salad (3)(4)(9) » Dairy(2)	Cal 457,6 Kcal Prot 15,3 g H.C. 67,0 g Lip. 12,2 g G. 2,7 g	<b>June 14th</b> » Veggie stew+Pork » Veggie soup » Chicken and veggie rice (9) » Fruit	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>June 15th</b> » Carrot soup+ Fish(4) » Carrot soup-CROUTONS(1) » Baked fish with tomatoe sauce(4) Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Dairy(2)	Cal 938,3 Kcal Prot 64,0 g H.C. 66,0 g Lip. 20,2 g G. 1,7 g	<b>June 16th</b> » Veggie soup+Chicken » White bean stew » Breaded chicken breast (1) » Tropical salad (3)(9) » Fruit	Cal 760,3 Kcal Prot 2,9 g H.C. 100,2 g Lip. 28,8 g G. 7,1 g
4	<b>June 19th</b> » Pumpkin soup+Beef » Pumpkin soup » Mixed Spanish style chickpea stew » Fruit	Cal 539,1 Kcal Prot 26,8 g H.C. 31,9 g Lip. 42,9 g G. 9,1 g	<b>June 20th</b> » Pea soup+Fish(4) » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Grilled fish with parsley and garlic (4) Tr (5)(6) » Boiled potatoes » Dairy(2)	618,9 Kcal 8,8 g 60,8 g 38,3 g 4,1 g	<b>June 21st</b> » Veggie soup+Egg(4) » Veggie stew - Fresh cheese (2) » Lasaña (1)(2)Tr (9)(11) » Fruit	Cal 706,1 Kcal Prot 44,7 g H.C. 42,5 g Lip. 52,7 g G. 5,6 g	<b>June 22nd</b> » Spinach soup+Fish(4) » Chicken, veggie and potato stew » Dairy(2)	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	<b>June 23rd</b> <b>INTERNATIONAL MENU</b> <b>LEBANON</b>	

Las Palmas

Brains International School

Paseo Tomás Morales, 111 - 35004,

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928 29 64 44

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS