

USO DE DISPOSITIVOS DURANTE LAS COMIDAS



TIPS!

- HAZ DE LA COMIDA UN MOMENTO DE COMPARTIR EN FAMILIA
- DEJA QUE (RE)DESCUBRAN Y EXPERIMENTEN LOS SABORES
- EVITA USAR PANTALLAS EN RESTAURANTES... LOS NIÑOS TIENEN QUE APRENDER A ABURRIRSE Y ENTRETENERSE SOLOS
- NO UTILICES LA PANTALLA COMO PREMIO

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

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

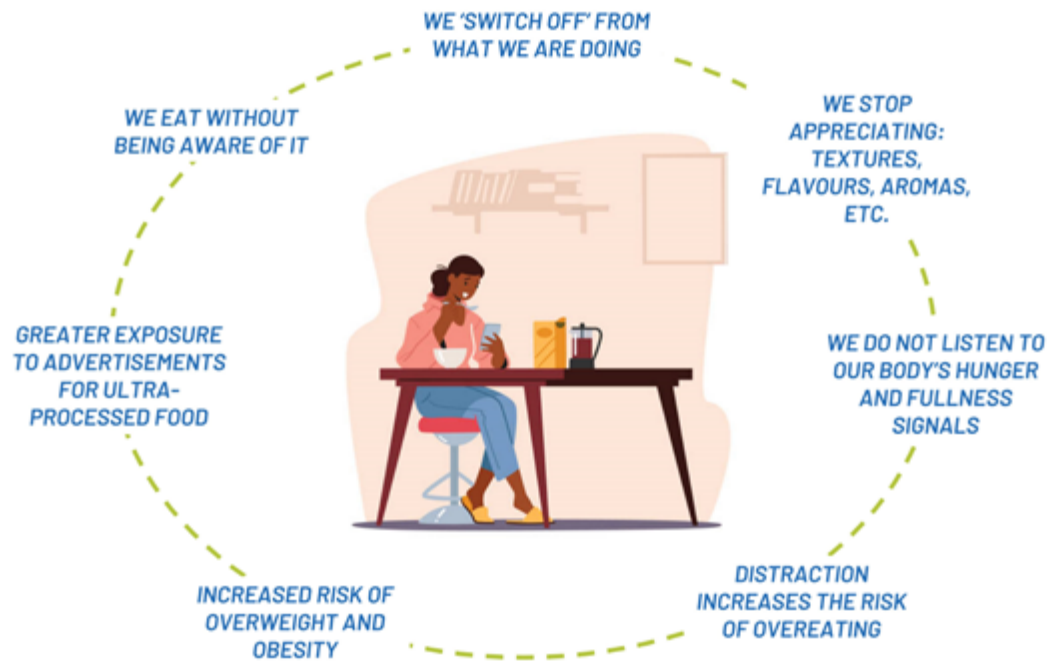
OCTUBRE / 2023

INFANTIL – PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizan 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	2 de octubre	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	3 de octubre	Cal 432,8Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	4 de octubre	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	5 de octubre	Cal 642,1Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	6 de octubre	Cal 484,5Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
	» Puré de Calabaza+Pollo » Puré de Calabaza – Queso tierno (2) » Tortilla de papas (3) » Tomates aliñados » Fruta		» Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje lentejas - Queso tierno (2) » Croquetas de merluza (1)(2) (4)Tr (9)(11) » Ensalada mixta » Lácteo (2)		» Crema calabacín+Cerdo » Crema de espinacas » Cinta de cerdo al horno » Arroz blanco » Fruta		» Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa arroz con pescado (1)(4) Tr (9)(11) » Pescado a la plancha (4) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)		» Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Pasta (1) Tr (9)(11) » Boloñesa de ternera (14) » Fruta	
2	9 de octubre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	10 de octubre	Cal 432,8Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	11 de octubre	Cal 437,5Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	12 de octubre FESTIVO		13 de octubre FESTIVO	
	» Cremas Calabacín+Cerdo » Potaje de berros » Estofado de ternera » Arroz blanco » Fruta		» Crema de verduras+Pescado(4) » Crema de verduras » Fogonero a la plancha(4) Tr (9)(11) » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo (2)		» Puré de zanahorias+Ternera » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo empanada » Verduras asadas al horno » Fruta					
3	16 de octubre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	17 de octubre	Cal 446,2Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	18 de octubre	Cal 719,8Kcal Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	19 de octubre	Cal 627,8Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	20 de octubre	Cal 560,8Kcal Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
	» Crema Verduras+Pollo » Sopa de pollo (1) Tr(9)(11) » Ropa vieja mixta » Fruta		» Crema de habichuelas+Pescado(4) » Crema de habichuelas » Arroz a la marinera con verduras(4)(5)(6) » Lácteo (2)		» Puré de zanahorias+Pollo » Crema de zanahorias » Jamoncitos a la barbacoa al horno » Ensalada de col y zanahoria » Fruta		» Puré calabaza+Pescado(4) » Crema de Calabaza » Tacos de pescado al horno (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas / » Mojo verde (14) » Lácteo		» Puré de berros+ternera » Potaje de berros » Tortilla española (3) » Tomates aliñados » Fruta	
4	23 de octubre	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	24 de octubre	Cal 711,7Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	25 de octubre	Cal 437,5Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	26 de octubre	Cal 937,3Kcal Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	27 de octubre	Cal 484,5Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
	» Crema de verduras+Huevo (3) » Crema de Calabacín » Pasta cocida (1) Tr (9)(11) » Boloñesa de ternera » Fruta		» Crema calabacín+Pescado(4) » Crema de verduras » Piza margarita con atún(1) (2)(4)Tr (9)(11) » Lácteo (2)		» Crema de calabaza+Cerdo » Crema de calabaza+Queso tierno (2) » Escalope de cerdo (1)Tr (9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta		» Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa de pescado(1) Tr (9)(11) » Pescado a la plancha(4) » Papas Sancochadas » Lácteo		» Puré de lentejas+ternera » Potaje de lentejas » Burguer de ternera » Cus Cus y verduras » Fruta	
5	30 de octubre	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	31 de octubre	Cal 627,8Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	1 de noviembre		2 de noviembre		3 de noviembre	
	» Crema Zanahorias+Pollo » Crema zanahorias » Pollo fiesta con verduras y papa » Fruta		» Cremas berros+Pescado(4) » Potaje de berros y judías-Queso tierno (2) » Tacos de pescado fogonero(1)(4) » Ensalada de picadillo » Lácteo (2)							

USE OF ELECTRONIC DEVICES DURING MEALS



TIPS!

- MAKE MEALS ENJOYABLE, A MOMENT TO SHARE WITH THE FAMILY
- LET CHILDREN (RE)DISCOVER AND EXPERIENCE THE FLAVOURS
- AVOID SCREEN TIME IN RESTAURANTS... CHILDREN SHOULD LEARN HOW TO BE BORED AND ENTERTAIN THEMSELVES
- DO NOT USE SCREEN TIME AS A PRIZE

En colaboración con 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

OCTOBER / 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	October 2nd » Pumpkin soup + Chicken » Pumpkin soup - Fresh cheese (2) » Spanish omelette (3) » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 437,5Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	October 3rd » Lentil soup + Fish(4) » Lentil soup - Fresh cheese (2) » Fish croquettes (1)(2)(4) Tr (9)(11) » Mixed Salad » Dairy (2)	Cal 432,8Kcal Prot 26,4g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	October 4th » Courgette soup + Pork » Spinach soup » Roasted pork loin » White rice » Fruit	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	October 5th » Vegetable soup + Fish (4) » Rice and fish soup (1)(4) Tr (9)(11) » Grilled fish (4) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 642,1Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	October 6th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Pasta (1) Tr (9)(11) » Bolognese sauce(14) » Fruit	Cal 484,5Kc Prot 19,1g H.C. 56,6g Lip. 7,1g G. 2,9g
2	October 9th » Courgette soup + Pork » Watercress soup » Beef stew » White rice » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	October 10th » Vegetable soup + Fish (4) » Vegetable soup » Grilled Hogfish(4)Tr (9)(11) » Mixed Salada(3)(4) » Dairy (2)	Cal 432,8Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	October 11th » Carrot soup + Beef » Beef soup(1) Tr (9)(11) » Breaded chicken breast » Oven-roasted vegetables » Fruit	Cal 437,5Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	HOLIDAY		HOLIDAY	
3	October 16th » Vegetable soup + Chicken » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Mixed shredded beef » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	October 17th » Green beans + Fish (4) » Green beans soup » Seafood and Vegetable rice (4)(5)(6) » Dairy (2)	Cal 446,2Kcal Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	October 18th » Carrot soup + Chicken » Carrot soup » Oven-baked barbecue chicken drumsticks » Cabbage and carrot soup » Fruit	Cal 719,8Kcal Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	October 19th » Pumpkin soup + Fish(4) » Pumpkin soup » Oven-baked fish (4) Tr (5)(6) » Boiled potatoes / » Green mojo (14) » Dairy	Cal 627,8Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	October 20th » Watercress soup + Beef » Watercress stew » Spanish omelette (3) » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 560,8Kc Prot 36,7g H.C. 36,0g Lip. 26,7g G. 8,0 g
4	October 23rd » Vegetable soup + Egg (3) » Courgette soup » Pasta (1) Tr (9)(11) » Bolognese sauce » Fruit	Cal 866,5Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 24th » Courgette soup + Fish (4) » Vegetable soup » Tuna margheritta pizza (1)(2) (4)Tr (9)(11) » Dairy (2)	Cal 711,7Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	October 25th » Pumpkin soup + Pork » Pumpkin soup + Fresh cheese (2) » Pork Cutlet(1) Tr (9)(11) » Mixed Salad (3)(4) » Fruit	Cal 437,5Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	October 26th » Vegetable soup + Fish(4) » Fish soup (1) Tr (9)(11) » Grilled fish (4) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 937,3Kcal Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	October 27th » Lentil soup + Beef » Lentil stew » Beef Burger » Cus Cus and vegetables » Fruit	Cal 484,5Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
5	October 30th » Carrot soup + Chicken » Carrot soup » Chicken with vegetables and potatoes » Fruit	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	October 31st » Watercress soup + Fish (4) » Watercress and beans stew + Fresh cheese (2) » Hogfish(1)(4) » Minced meat salad » Dairy (2)	Cal 627,8Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	November 1st		November 2nd		November 3rd	