

NUTRITIP ENERO / 2024

CAMBIOS SENCILLOS

PARA MEJORAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA DIETA

CAMBIA LOS LÁCTEOS DE SABORES O TIPO 0%, POR YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, AÑADIENDO FRUTAS, MIEL, FRUTOS SECOS, CANELA...



ACOMPAÑA TODAS LAS COMIDAS CON UNA BUENA ENSALADA VARIADA, O VEGETALES COCINADOS

ALTERNA LOS RELLENOS DE BOCADILLOS, EVITANDO EMBUTIDOS Y PROCESADOS A DIARIO. INCLUYE: QUESOS, VEGETALES, HUMMUS, OLIVADA...



EN LUGAR DE COCINAR CON ACEITE DE GIRASOL O DE ORUJO, PRIORIZA EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. 15-20ML POR RACIÓN ES ADECUADO Y SUFFICIENTE

CAMBIA LAS HARINAS Y CEREALES REFINADOS (BLANCOS) POR HARINAS Y CEREALES INTEGRALES O DE DIFERENTES CEREALES: Eスペ尔TA, CENTENO...



REDUCE O ELIMINA LOS ZUMOS DE FRUTA, ESPECIALMENTE LOS ARTIFICIALES, SUSTITUYÉNDOLOS POR FRUTAS COMPLETAS



CAMBIA LAS GALLETTAS Y SNACKS PROCESADOS POR TORTITAS DE ARROZ O MAÍZ SIN SABORIZAR. PUEDES ACOMPAÑARLAS DE QUESO, HUMMUS, ORÉGANO...



En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

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	Altramuza	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

ENERO / 2024

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	8 de enero » Crema de verduras+Huevo(3) » Crema de Calabacín » Pasta cocida (1) Tr (9)(11) » Bolonesa de ternera » Fruta	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	9 de enero » 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. 4,0 g	10 de enero » Crema de calabaza+Cerdo » Crema de calabaza+Queso tierno (2) » Escalope de cerdo (1) Tr (9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	11 de enero » Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa arroz con pescado(1) (4) Tr (9)(11) » Pescado a la plancha(4) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	12 de enero » Puré de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Tortilla española(3) » Tomates aliñados » Fruta	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
2	15 de enero » Cremas Calabacín+Cerdo » Potaje de berros » Estofado de ternera » Arroz blanco » Fruta	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	16 de enero » Crema calabacín+Pescado(4) » Crema de verduras » Lasaña de atún (1)(2)(3)(4) Tr (9)(11) » 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 enero » Puré de zanahorias+Ternera » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo empanada » Verduras asadas al horno » Fruta	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	18 de enero » Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa de pescado(1) Tr (9)(11) » Fogonero/ a la canaria(4) » Papas Sancochadas » Lácteo	Cal 711,7 Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	19 de enero » Puré de lentejas+ternera » Potaje de lentejas » Burguer de ternera » Cus Cus y verduras » Fruta	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
3	22 de enero » Puré de Calabaza+Pollo » Puré de Calabaza - Queso tierno (2) » Jamoncitos de pollo con verduras » Fruta	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	23 de enero » Crema de verduras+Pescado(4) » Crema de verduras » Fogonero a la plancha(4)Tr (9)(11) » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo (2)	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	24 de enero » Crema calabacín+Cerdo » Crema de espinacas » Cinta de cerdo al horno » Arroz blanco » Fruta	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	25 de enero » Cremas berros+Pescado(4) » Potaje de berros y judías- Queso tierno (2) » Merluza empanada(1)(4) » Ensalada de picadillo » Lácteo (2)	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	26 de enero » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Pasta (1) Tr (9)(11) » Bolonesa de ternera(14) » Fruta	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	29 de enero » Crema Zanahorias+Pollo » Crema zanahorias » Pollo fiesta con verduras y papa » Fruta	Cal 874 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	30 de enero » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje lentejas-Queso tierno (2) » Croquetas de merluza (1)(2)(4) Tr (9)(11) » Ensalada mixta » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	31 de enero » Crema verduras+Ternera » Caldo de cilantro » Arroz 3 carnes » Fruta	Cal 825,3 Kcal Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	1 de febrero		2 de febrero	

NUTRITIP JANUARY / 2024

SIMPLE CHANGES

TO IMPROVE THE NUTRITIONAL QUALITY OF OUR DIET

REPLACE FLAVOURED OR 0% DAIRY PRODUCTS WITH NATURAL, UNSWEETENED YOGHURT, ADDING FRUIT, HONEY, NUTS, CINNAMON, ETC.



INCLUDE A MIXED SALAD OR COOKED VEGETABLES WITH EVERY MEAL

VARY SANDWICH FILLINGS, AVOIDING COLD MEATS AND PROCESSED ITEMS ON A DAILY BASIS. INCLUDE: CHEESE, VEGETABLES, HUMMUS, TAPENADE, ETC.



INSTEAD OF COOKING WITH SUNFLOWER OR OTHER VEGETABLE OILS, CHOOSE EXTRA VIRGIN OLIVE OIL. 15-20ML PER SERVING IS ADEQUATE AND SUFFICIENT

REPLACE REFINED (WHITE) FLOURS AND CEREALS WITH WHOLEMEAL FLOURS AND CEREALS, OR DIFFERENT TYPES OF CEREAL, SUCH AS SPELT AND RYE



REDUCE OR ELIMINATE FRUIT JUICES, ESPECIALLY ARTIFICIAL ONES, REPLACING THEM WITH WHOLE FRUIT



CHANGE BISCUITS AND PROCESSED SNACKS FOR UNFLAVOURED RICE OR CORN CAKES. YOU CAN ACCOMPANY THEM WITH CHEESE, HUMMUS, OREGANO OR DARK CHOCOLATE.

En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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

JANUARY / 2024
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	January 8th » Vegetable soup + Egg » Courgette soup » Boiled pasta » Beef bolognese » Fruit	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	January 9th » Lentil soup + Fish » Lentil soup- Fresh cheese » Baked Fish with garlic and parsley » Boiled wrinkled potatoes » Red Mojo » Dairy	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	January 10th » Pumpkin soup + Pork » Pumpkin soup + Fresh cheese » Pork escalope » Mixed Salad » Fruit	Cal 437,5 Kcal Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	January 11th » Vegetable soup + Fish » Rice and Fish soup » Grilled Fish » Boiled potatoes » Dairy	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	January 12th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
2	January 15th » Courgette soup + Pork » Watercress stew » Beef stew » Fresh cheese » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	January 16th » Courgette soup + Fish » Vegetable soup » Tuna Lasagna » Dairy	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	January 17th » Carrot soup+ Beef » Beef soup » Chicken breast empanada » Verduras asadas al horno » Fruta	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	January 18th » Vegetables soup +Fish » Fish soup » Hogfish / Canarian Style » Boiled potatoes » Dairy	Cal 711,7 Kcal Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	January 19th » Lentil soup + Beef » Lentil stew » Beef Burger » Cus Cus and vegetables » Fruit	Cal 484,5 Kcal Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
3	January 22nd » Pumkin soup + Chicken » Pumkin soup » Fresh Cheese » Chicken drumsticks with vegetables » Fruit	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	January 23rd » Vegetable soup + Fish » Vegetable soup » Grilled Hogfish » Mixed salad » Dairy	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	January 24th » Courgette soup + Pork » Spinach soup » Roast 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	January 25th » Watercress soup + Fish » Watercress and beans soup - » Fresh cheese » Breaded Hake » Cold cuts and pasta salad » Dairy	Cal 432,8 Kcal Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	January 26th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Pasta » Beef Bolognese » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
4	January 29th » 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	January 30th » Lentil soup + Fish » Lentil stew » Fresh cheese- » Hake croquettes » Mixed salad » Dairy	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	January 31st » Vegetable soup+Beef » Coriander Broth » Three meats rice » Fruit	Cal 825,3 Kcal Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	February 1st		February 2nd	