

## BEBIDAS ENERGÉTICAS

**¿SON EQUIPARABLES A UN REFRESCO O PUEDEN SER UN PELIGRO?**

**TAURINA**  
AMINOÁCIDO CON CIERTO RIESGO EN SU FORMA SINTÉTICA (NO NATURAL)

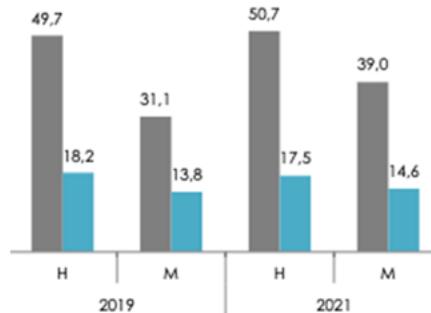
**CAFEÍNA**  
ALTAMENTE ESTIMULANTE EN ELEVADAS DOSIS Y EN COMBINACIÓN CON TAURINA

**EDULCORANTES**  
GENERAN GUSTO POR ALIMENTOS INTENSAMENTE DULCES

**VITAMINAS B**  
EN DOSIS MUY ELEVADAS PUEDEN PROVOCAR PROBLEMAS DE PIEL, DAÑO NERVIOSO, DOLOR DE CABEZA, CALAMBRES, VÓMITOS Y DIARREA. HASTA TOXICIDAD HEPÁTICA.

**AZÚCAR (3 TIPOS)**  
+200% DEL MÁXIMO RECOMENDADO

**OTROS ESTIMULANTES**  
GINSENG, GLUCURONOLACTONA...  
AUMENTA EL EFECTO ESTIMULANTE EN COMBINACIÓN



Consumo de bebidas energéticas (gris) y bebidas energéticas con alcohol (azul) en los últimos 30 días, entre estudiantes de Secundaria (14-18 años), según sexo, expresado en porcentaje (%).

### EFFECTOS PERJUDICIALES



En colaboración con colegiosaludable.com

## 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

FEBRERO / 2024  
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	29 de enero		30 de enero		31 de enero		1 de febrero		2 de febrero	
2	5 de febrero » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)(4) » Tortilla española con chorizo (3) » Tortilla francesa (3) » Tempura de verduras (1) » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	6 de febrero » Crema de berros » Tomates aliñados » Croquetas de pescado (1)(2) (4)Tr(5)(6) » Fogonero plancha (4)Tr(5)(6) » Papas al vapor/Lactoalioli » Croquetas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	7 de febrero » Judías a la vinagreta » Ensalada de pasta (1)(4) » Pechuga de pollo al ajillo » Pechuga de pollo a la plancha » Salteado de championes » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	8 de febrero » Caldo de millo » Ensalada tricolor » Empanada de atún (1)(4)Tr(2) (3)(5)(6) » Merluza plancha (4)Tr(5)(6) » Papas fritas » Fruta	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	9 de febrero » Sopa de ternera (1)(4) Tr (9)(11) » Ensalada caprese (2) » Hamburguesa estilo americano » Papas fritas » Hamburguesa vegana » Helado(2)	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
3	12 de febrero <b>FESTIVO</b>		13 de febrero <b>FESTIVO</b>		14 de febrero <b>FESTIVO</b>		15 de febrero » Salpicón de atún (4) » Ensalada tres colores (1)(3)(4) » Merluza empanado (1)(4) » Pescado a la plancha (4)Tr(5)(6) » Papas parisinas » Fruta	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	16 de febrero » Crema de alcachofas » Ensalada mixta (3)(4) » Estofado de ternera » Salteado de ternera » Papas panaderas » Menestra de verdura » Fruta	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
4	19 de febrero » Sopa de pollo (1)(4) Tr (9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Arroz a la cubana » Arroz con verduras » Rollitos de primavera (1) » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	20 de febrero » Papas, judías y fideos (1)(4) Tr (9)(11) » Ensalada tomates » Atún en adobo (4)(5)(6) » Fogonero plancha (4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	21 de febrero » Ensalada de tomate y queso tierno (1)(2) » Ensalada alemana (3)(9)(14) » Albóndigas a la casera (9) » Arroz blanco » Albóndigas veganas (9) » Fruta	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	22 de febrero » Gazpacho » Ensalada mixta (3)(4) » Spaghetti con atún (1)(4) » Merluza plancha (4)Tr(5)(6) » Pisto de verduras » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	23 de febrero » Rancho Canario (1)(4) Tr (9)(11) » Ensalada col y zanahoria » Croquetas de jamón (1)(2)(4)Tr(2) (3)(5)(6) » Pechuga de pollo a la plancha » Cuscus (1) » Menestra de verduras » Fruta	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
5	26 de febrero » Salmorejo » Ensalada rusa (3)(4) » Pollo a la plancha » Pechuga de pollo empanada (1) » Fruta	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	27 de febrero » Guisantes con jamón » Ensalada césar (3)(4) » Merluza en salsa verde (4) » Fogonero a la plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	28 de febrero » Potaje de lentejas » Ensalada verde » Pollo en salsa de manzana (9) » Pollo a la plancha (4) » Papas fritas estilo deLuxe » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	29 de febrero » Potaje de verduras » Ensalada de tomates » Tortellinis de carne (1)(4)Tr(2) (3)(5)(6) » Tortellinis de espinacas (1)(4) Tr(2)(3)(5)(6) » Salsa Napolitana » Lácteo (2)	Cal 632,1 Kc Prot 13,2 g H.C. 55,2 g Lip. 64,3 g G. 2,7 g	1 de marzo	

# NUTRITIP FEBRUARY / 2024

## ENERGY DRINKS

### ARE THEY SIMILAR TO SOFT DRINKS OR CAN THEY BE A DANGER?

#### TAURINE

AMINO ACID WHICH CARRIES A CERTAIN RISK IN ITS SYNTHETIC (NON-NATURAL) FORM

#### CAFFEINE

STRONG STIMULANT IN HIGH DOSES AND IN COMBINATION WITH TAURINE

#### SWEETENERS

LEAD TO A TASTE FOR EXTREMELY SWEET FOODS

#### VITAMIN B

IN VERY HIGH DOSES CAN CAUSE SKIN PROBLEMS, NERVE DAMAGE, HEADACHES, CRAMPS, VOMITING AND DIARRHOEA. EVEN LIVER TOXICITY.

#### SUGAR (3 TYPES)

+200% OF THE RECOMMENDED MAXIMUM

#### OTHER STIMULANTS

GINSENG, GLUCURONOLACTONE, ETC. INCREASE THE STIMULANT EFFECTS WHEN COMBINED



Consumption of energy drinks (grey) and energy drinks containing alcohol (blue) in the last 30 days, among secondary school students (14-18 years old), by sex, expressed as a percentage (%).

#### HARMFUL EFFECTS



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	<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

FEBRUARY / 2024  
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	January 29th		January 30th		January 31st		February 1st	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	February 2nd	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
2	February 5th  » Lentil stew » Salad (3)(4) » Spanish omelette (3) » French omelette (3) » Vegetable tempura (1) » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	February 6th  » Watercress cream » Tomatoes salad » Fish croquettes (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Boiled Potatoes » Vegan Croquettes (9) » Dairy (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	February 7th  » Beans in vinaigrette » Pasta salad (1)(4) » Chicken with garlic » Grilled chicken » Mushrooms stew » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	February 8th  » Coriander stew » Tricolour salad » Tuna pie (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » French fries » Fruit	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	February 9th  » Veal soup (1)(4) Tr (9)(11) » Caprese salad (2) » American style hamburger » Chips » Vegan burger » Ice cream(2)	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
3	February 12th  HOLIDAY		February 13th  HOLIDAY		February 14th  HOLIDAY		February 15th  » Tuna "Salpicón" (4) » Three-colour salad (1)(3)(4) » Breaded hake (1)(4) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Parisian potatoes	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	February 16th  » Chard cream soup » Salad (3)(4) » Veal stew » Baked potatoes » Vegetable stew » Fruit	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
4	February 19th  » Chicken soup (1)(4) Tr (9)(11) » Salad (3)(4) » Rice Cuban style "a la cubana" » Rice with vegetables » Spring rolls (1) » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	February 20th  » Potatoes, beans and noodles stew (1)(4) Tr (9)(11) » Tomato salad » Tuna in marinade (4)(5)(6) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	February 21st  » Tomato and soft cheese salad (1)(2) » German salad (3)(9)(9)(14) » Homemade meatballs (9) » White rice » Vegan meatballs (9) » Fruit	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	February 22nd  » "Gazpacho" » Salad (3)(4) » Spaghetti with tuna (1)(4) » Grilled hake (4)Tr(5)(6) » Vegetable ratatouille » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	February 23rd  » Canarian stew "Rancho Canario" (1)(4) Tr (9)(11) » Cabbage and carrot salad » Ham Croquettes (1)(2)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Grilled chicken » Cuscus (1) » Vegetable stew » Fruit	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
5	February 26th  » "Salmorejo" » Russian salad (3)(4) » Grilled chicken » Breaded chicken (1) » Fruit	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	February 27th  » Peas with ham » Caesar salad (3)(4) » Hake in green sauce (4) » Grilled fish(4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	February 28th  » Lentil stew » Green salad » Chicken in apple sauce (9) » Grilled chicken (4) » French fries deLuxe style » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	February 29th  » Vegetable stew » Tomato salad » Meat tortellini (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Spinach tortellinis (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Neapolitan sauce » Dairy (2)	Cal 632,1 Kc Prot 13,2 g H.C. 55,2 g Lip. 64,3 g G. 2,7 g	March 1st	