

### BEBIDAS ENERGÉTICAS

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

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

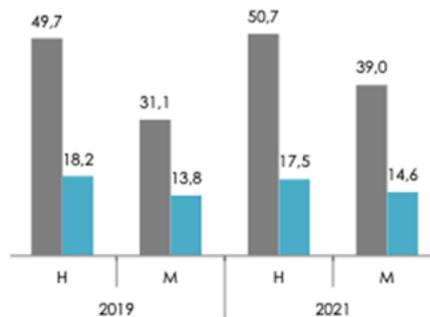
**CAFEÍNA**  
ALTAMENTE ESTIMULANTE EN ELEVADAS DOSIS Y EN COMBINACIÓN CON TAURINA

**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 (%).

EFECTOS PERJUDICIALES



DOLOR DE CABEZA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



CALAMBRES Y DOLOR ABDOMINAL



INSOMNIO Y DÉFICIT DE ATENCIÓN



TAQUICARDIAS

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

## FEBRERO / 2024

### INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	29 de enero		30 de enero		31 de enero		1 de febrero	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	2 de febrero	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g			
2	5 de febrero	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	6 de febrero	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	7 de febrero	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	8 de febrero	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	9 de febrero	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g			
3	12 de febrero	FESTIVO		13 de febrero	FESTIVO		14 de febrero	FESTIVO		15 de febrero	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	16 de febrero	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
4	19 de febrero	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	20 de febrero	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	21 de febrero	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	22 de febrero	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	23 de febrero	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g			
5	26 de febrero	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	27 de febrero	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	28 de febrero	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	29 de febrero	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	1 de marzo				

## DINNER MENU

### 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

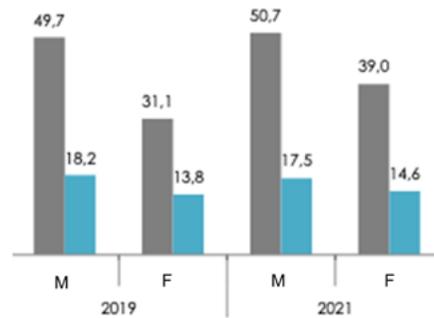
IN VERY HIGH DOSES CAN CAUSE SKIN PROBLEMS, NERVE DAMAGE, HEADACHES, CRAMPS, VOMITING AND DIARRHOEA. EVEN LIVER TOXICITY.

#### 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



HEADACHES



ARTERIAL HYPERTENSION



CRAMPS AND ABDOMINAL PAIN



INSOMNIA AND ATTENTION DEFICIT



TACHYCARDIA

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

## FEBRUARY / 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 29th		January 30th		January 31st		February 1st	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	February 2nd	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g		
2	February 5th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	February 6th	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	February 7th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	February 8th	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	February 9th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g		
3	February 12th	HOLIDAY			February 14th	HOLIDAY			February 15th	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	February 16th	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
4	February 19th	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	February 20th	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	February 21st	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	February 22nd	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	February 23rd	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g		
5	February 26th	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	February 27th	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	February 28th	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	February 29th	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	March 1st			