

## EXPOSICIÓN SOLAR

### POR QUÉ DEBEMOS PASAR MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE



**MEJORA DEL SUEÑO Y DESCANSO**  
(REGULACIÓN RITMOS CIRCADIANOS)



**DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS**  
(PRODUCCIÓN SEROTONINA)



**AUMENTO SÍNTESIS DE VITAMINA D**  
(SALUD ÓSEA)



**MENOR RIESGO DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS**  
(ALZHEIMER, DEMENCIA, PARKINSON...)



**MENOR RIESGO DE MIOPIA**  
(EXPOSICIÓN DE 80 MIN DIARIOS EN NIÑOS REDUCE HASTA UN 50% EL RIESGO)



**MEJOR FUNCIÓN COGNITIVA**  
(MEMORIA, ATENCIÓN, VELOCIDAD DE CÁLCULO...)



**MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR**  
(JUNTO CON VEGETALES = PRODUCCIÓN DE ÓXIDO NÍTRICO)

### CONSEJOS

#### EXPOSICIÓN RESPONSABLE

1. CONTINUA (TODO EL AÑO)
2. GRADUAL
3. CONTROLADA (ÉPOCAS DE MAYOR RADIACIÓN)
4. VERANO Y MONTAÑA: CREMA CON PROTECCIÓN SOLAR Y GAFAS

### ALIMENTOS

#### PARA POTENCIAR BENEFICIOS



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

## ABRIL / 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	<b>1 de abril</b> » Puré de verduras+Pollo » Potaje de Lentejas » Pechuga de Pollo a la Plancha » Salteado de Judías Verdes » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>2 de abril</b> » Crema de Verduras+Pescado(4) » Crema de verduras » Fogonero a la plancha(4) Tr (9)(11) » Ensalada de Col » Lácteo (2)	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>3 de abril</b> » Crema calabacín+Cerdo » Sopa de la casa (1) Tr (9)(11) » Cinta de cerdo al horno » Arroz blanco » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>4 de abril</b> » Cremas berros+Pescado(4) » Potaje de berros y judías-Queso tierno (2) » Tacos de pescado fogonero(1)(4) » Papas arrugadas con Mojo Canario » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	<b>5 de abril</b> » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Lasaña de Carne (1)(2)Tr (9) (11)(14) » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g
2	<b>8 de abril</b> » Cremas Calabacín+Cerdo » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Estofado de Pollo con papas y verduras » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	<b>9 de abril</b> » Crema calabacín+Pescado(4) » Crema de verduras » Pastel de atún (1)(2)(4)Tr (9)(11) » Lácteo (2)	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	<b>10 de abril</b> » Puré de zanahorias+Ternera » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo empanada » Verduras asadas al horno » Fruta	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	<b>11 de abril</b> » Puré de verduras+Pescado(4) » Potaje de Verduras » Pescado a la plancha(4) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	<b>12 de abril</b> » Puré de verduras+Ternera » Potaje de berros » Queso tierno (2) » Tortilla española (3) » Tomates aliñados » Fruta	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
3	<b>15 de abril</b> » Crema Zanahorias+Pollo » Crema zanahorias » Pasta cocida (1) Tr (9)(11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>16 de abril</b> » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje lentejas - Queso tierno (2) » Tacos de fogonero al horno (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	<b>17 de abril</b> » Crema verduras+Pollo » Crema de espinacas » Jamoncitos de pollo asado » Arroz Blanco » Fruta	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	<b>18 de abril</b> » Puré de calabaza+Pescado (4) » Sopa de pescado (fogonero)(4) Tr (5)(6) » Fogonero a la plancha (4) » Ensaladilla (3)(4) » Lácteo (2)	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	<b>19 de abril</b> » Crema calabacín+Pescado(4) » Crema de calabacín - Picatostes(1) » Pollo al horno con champiñones / verduras asadas (9) » Fruta	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
4	<b>22 de abril</b> » Crema de verduras+Huevo(3) » Crema de Calabacín » Carne Fiesta con Papas Arrugadas » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	<b>23 de abril</b> » Puré de Lentejas+Pescado(4) » Potaje de judías blancas » Queso tierno(2) » Pescado al horno con ajo/ perejil (4) Tr (5)(6) » Arroz Tres Delicias » Lácteo (2)	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	<b>24 de abril</b> » Crema de calabaza+Cerdo » Sopa de Pollo (1) Tr (9)(11) » Ropa Vieja de Pollo (9) » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>25 de abril</b> » Puré de verduras+Pescado(4) » Crema de Calabaza - Queso Tierno (2) » Arroz marinero con fogonero y verduras (4)Tr (5)(6) » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>26 de abril</b> <b>COMIDA INTERNACIONAL</b>	
5	<b>29 de abril</b> » Crema de Calabaza+Cerdo » Potaje de alubias - Queso tierno (2) » Arroz blanco con Carne (cerdo/Ternera) » Fruta	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>30 de abril</b> » Crema Zanahorias+Pollo » Crema de Calabacín » Croquetas de atún (1)(2)(4) Tr (9)(11) » Ensalada de Col y Zanahoria » Lácteo (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	<b>1 de mayo</b>		<b>2 de mayo</b>			

### EXPOSURE TO THE SUN

#### WHY WE SHOULD SPEND MORE TIME OUTDOORS



**IMPROVED SLEEP AND REST**  
(REGULATION OF CIRCADIAN RHYTHMS)



**REDUCTION IN SYMPTOMS ASSOCIATED WITH DEPRESSION**  
(PRODUCTION OF SEROTONIN)



**INCREASE IN SYNTHESIS OF VITAMIN D (HEALTHY BONES)**



**LOWER RISK OF NEURODEGENERATIVE DISEASES** (ALZHEIMER'S, DEMENTIA, PARKINSON'S, ETC.)



**LOWER RISK OF MYOPIA**  
(80 MINS EXPOSURE A DAY IN CHILDREN REDUCES THE RISK BY UP TO 50%)



**BETTER COGNITIVE FUNCTIONS**  
(MEMORY, ATTENTION SPAN, SPEED OF PROCESSING, ETC.)



**IMPROVED CARDIOVASCULAR HEALTH**  
(TOGETHER WITH VEGETABLES = PRODUCTION OF NITRIC OXIDE)

#### TIPS RESPONSIBLE EXPOSURE TO THE SUN

1. CONTINUOUS (ALL YEAR)
2. GRADUAL
3. CONTROLLED (DURING PEAK PERIODS OF RADIATION)
4. SUMMER AND MOUNTAINS: SUNSCREEN AND GLASSES

#### FOODS AND NUTRIENTS TO ENHANCE BENEFITS



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

## APRIL / 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	<b>April 1st</b> » Vegetable soup + Chicken » Lentil soup » Grilled chicken breast » Stir-fried green beans » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>April 2nd</b> » Vegetable soup+Fish » Vegetable soup » Grilled Hogfish » Coleslaw » Dairy	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>April 3rd</b> » Courgette soup+Pork » Chef's recipe soup » Roast Pork Loin » White rice » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>April 4th</b> » Watercress soup+Fish » Watercress and beans stew- Fresh Cheese » Diced Hogfish » Wrinkled Potatoes and Canarian Mojo » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	<b>April 5th</b> » Vegetable soup+Beef » Vegetable stew » Beef lasagne » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g
2	<b>April 8th</b> » Courgette soup+Pork » Chicken soup » Chicken, potatoes and vegetables stew » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	<b>April 9th</b> » Courgette soup+Fish » Vegetable soup » Tuna Pie » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	<b>April 10th</b> » Carrot soup+Beef » Beef soup » Breaded Chicken Breast » Oven Roasted vegetables » Fruit	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	<b>April 11th</b> » Vegetable soup+Fish » Vegetable soup » Grilled Fish » Boiled Potatoes » Dairy	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	<b>April 12th</b> » Vegetable soup+Beef » Watercress stew » Fresh Cheese » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
3	<b>April 15th</b> » Carrot soup+Chicken » Carrot soup » Boiled Pasta » Beef Bolognese » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>April 16th</b> » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Fresh cheese » Oven roasted Hogfish » Boiled potatoes with green mojo » Dairy	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	<b>April 17th</b> » Vegetable soup+Chicken » Spinach soup » Roast Chicken drumsticks » White rice » Fruit	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	<b>April 18th</b> » Pumpkin soup+Fish » Hogfish soup » Grilled Hogfish » Russian salad » Dairy	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	<b>April 19th</b> » Courgette soup+Fish » Courgette soup » Croutons » Roast Chicken with mushrooms and vegetables » Fruit	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
4	<b>April 22nd</b> » Vegetable soup+Egg » Courgette soup » Marinated Pork and wrinkled potatoes » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	<b>April 23rd</b> » Lentil soup+Fish » White beans stew- Fresh Cheese » Oven-baked fish with garlic and parsley » Special fried rice » Dairy	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	<b>April 24th</b> » Pumpkin Soup+Pork » Chicken soup » Pulled Beef Stew » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>April 25th</b> » Vegetable soup+Fish » Pumpkin soup » Fresh Cheese » Seafood rice with hogfish and vegetables » Dairy	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>April 26th</b>  <b>INTERNATIONAL FOOD</b>	
5	<b>April 29th</b> » Pumpkin soup+Pork » Bean stew » Fresh Cheese » White Rice with meat (Pork/Beef) » Fruit	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>April 30th</b> » Carrot soup+Chicken » Courgette soup » Tuna Croquettes » Coleslaw and carrot » Dairy	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	<b>May 1st</b>		<b>May 2nd</b>		<b>May 3rd</b>	