

# NUTRITIP ABRIL / 2024

## 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 MIOPÍA (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

## MENÚ (ENA)

### Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

### Podemos cenar

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>	Altramuz	<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

# ABRIL / 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	<b>1 de abril</b> » Ensalada alemana (3) » Verduras asadas » Pechuga de pollo con champiñones (9)(14) » Pollo asado » Papas tipo asadero » Salteado soja c/verduras (9) » Fruta	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	<b>2 de abril</b> » Salpicón de atún (4) » Ensalada tres colores (1)(3)(4) » Lomos de merluza al horno (1) (4)Tr(2)(3)(5)(6) » Merluza empanada (4)Tr(5)(6) » Papas panaderas » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	<b>3 de abril</b> » Crema de berros » Ensalada Mixta » Macarrones con salsa Jamón (1) Tr(9)(11) » Macarrones con salsa de tomate y verduras(1) Tr (9)(11) » Salt. Tofu con verduras (9)(14) » Fruta	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	<b>4 de abril</b> » Rancho canario (1) Tr (9)(11) » Ensalada de tomates y queso (2) » Croquetas de Merluza (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Fogonero Plancha (4)Tr(5)(6) » Pisto de verduras » Croquetas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	<b>5 de abril</b> » Crema de zanahorias » Ensalada de la casa (3)(4) » Ropa vieja Mixta » Ropa Vieja Vegana (9)(14) » Fruta	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2,0 g
2	<b>8 de abril</b> » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)(4) » Tortilla española (3) » Tortilla francesa (3) » Tempura de verduras (1) » Fruta	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>9 de abril</b> » Caldo de millo » Ensalada Canaria » Merluza empanada (1)(4) » Fogonero a la plancha (4) Tr(5)(6) » Papas parisinas » Lácteo (2)	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>10 de abril</b> » Crema de verduras » Ensalada de pasta (1)(4) » Pechuga de pollo al ajillo » Pechuga de pollo a la plancha » Papas fritas » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	<b>11 de abril</b> » Sopa campesina (1) Tr (9)(11) » Ensalada tricolor » Espaguetis con atún (1) Tr (9)(11) » Espaguetis con verduras (1) Tr (9)(11) » Merluza a la plancha » Fruta	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	<b>12 de abril</b> » Gazpacho » Ensalada caprese (2) » Lasaña Boloñesa Ternera (1)(2) (3)Tr(9)(11) » Lasaña con verduras (1)(2)(3) Tr(9)(11) » Zanahorias al ajillo » Lácteo (2)	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g
3	<b>15 de abril</b> » Potaje de verduras » Ensalada de tomates » Pechuga de pollo empanada (1) » Pollo a la plancha » Papas al ajillo » Lácteo (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	<b>16 de abril</b> » Crema de berros » Verduras asadas » Figuritas de Merluza (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Merluza al pimentón (4)Tr(5)(6) » Papas al vapor y alioli » Croquetas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>17 de abril</b> » Caldo de cilantro » Ensalada Tropical (1)(2) » Cinta de lomo asada » Cus cus (1) Tr (9)(11) » Salteado de Soja con verduras (9)(14) » Fruta	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	<b>18 de abril</b> » Crema de zanahoria » Ensalada tomates aliñados » Atún en adobo con tomate(4) (5)(6) » Atún a la plancha (4)(5)(6) » Arroz blanco » Salteado de soja y verduras (9) » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	<b>19 de abril</b> » Sopa de verduras con garbanzos (1) Tr (9)(11) » Ensalada tropical » Albóndigas c/ salsa de nata (9) » Papas fritas » Burger vegana con soja al horno (9) » Lácteo (2)	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
4	<b>22 de abril</b> » Salmorejo » Ensalada rusa (3)(4) » Pollo a la plancha » Croquetas de pollo (1)(2)(3)(4) (5)(6)(7)(8)(9)(11) » Quinoa con verduras » Fruta	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	<b>23 de abril</b> » Parrillada de verduras » Ensalada mixta (3)(4) » Calamares a la romana (1)(2) (4)Tr(5)(6) » Merluza a la plancha (4)Tr(5)(6) » Escalivada de Verduras (9) » Lácteo (2)	Cal 816,6 Kc Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g	<b>24 de abril</b> » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Ensalada tomate y queso (1)(2) » Arroz amarillo 3 carnes » Arroz amarillo con verduras » Albóndigas veganas (9) » Fruta	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	<b>25 de abril</b> » Caldo de millo » Ensalada de atún (4) » Merluza en salsa verde (4)Tr(5)(6) » Fogonero a la plancha(4) » Cus cus (1) Tr (9)(11) » Lácteo (2)	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	<b>26 de abril</b> » Crema de zanahorias » Ensalada col y zanahoria » Estofado de pollo con Papas » Pechuga de pollo a la plancha » Coliflor gratinada (2) » Menestra de verduras » Fruta	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g
5	<b>29 de abril</b> » Coliflor gratinada al horno (2) » Ensalada col/zanahoria » Alitas de pollo al horno » Arroz a la cubana » Papas fritas » Lácteo (2)	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>30 de abril</b> » Guisantes con jamón (9) » Ensalada verde » Marmitaco estofado de atún (4)(5)(6) » Atún a la plancha(4)Tr(5)(6) » Marmitaco estofado de tofu (9) » Lácteo (2)	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>1 de mayo</b>		<b>2 de mayo</b>		<b>3 de mayo</b>	

# NUTRITIP APRIL / 2024

## 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,  
DEMENIA, 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



VITAMIN E

VITAMIN C

LUTEIN

ZEAXANTHIN

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

**APRIL / 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	<b>April 1st</b> » German salad (3) » Roasted vegetables » Chicken with mushrooms (9)(14) » Roast chicken » Roast potatoes » Soya with vegetables (9) » Fruit	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	<b>April 2nd</b> » Tuna salad (4) » Three-colour salad (1)(3)(4) » Baked hake (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Breaded Hake (4)Tr(5)(6) » Baked potatoes » Dairy (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	<b>April 3rd</b> » Watercress soup » Salad » Macaroni with ham sauce (1) Tr(9)(11) » Macaroni with tomato sauce and vegetables (1) Tr (9)(11) » Tofu with vegetables (9)(14) » Fruit	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	<b>April 4th</b> » "Rancho" Canarian style stew (1) Tr(9)(11) » Tomato and cheese salad (2) » Hake Croquettes (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Vegetable ratatouille » Vegan Croquettes (9) » Dairy (2)	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	<b>April 5th</b> » Carrot soup » House salad (3)(4) » "Ropa Vieja" Canarian stew » "Ropa Vieja" Vegan stew (9)(14) » Fruit	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2,0 g
2	<b>April 8th</b> » Lentil stew » Salad (3)(4) » Spanish omelette (3) » French omelette (3) » Vegetable tempura (1) » Fruit	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	<b>April 9th</b> » Coriander soup » Canarian Salad » Breaded hake (1)(4) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Parisian potatoes » Dairy (2)	Cal 874,0 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	<b>April 10th</b> » Vegetable soup » Pasta salad (1)(4) » Grilled Chicken with garlic » Grilled chicken » French fries » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	<b>April 11th</b> » Vegetables Soup (1) Tr (9)(11) » Tricolour salad » Spaghetti with tuna (1) Tr (9)(11) » Spaghetti with vegetables (1) Tr (9)(11) » Grilled hake » Fruit	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	<b>April 12th</b> » "Gazpacho" » Caprese salad (2) » Lasagne with Bolognese sauce (1) (2)(3)Tr(9)(11) » Lasagne with vegetables (1)(2) (3)Tr(9)(11) » Carrots with garlic » Dairy (2)	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g
3	<b>April 15th</b> » Vegetable stew » Tomato salad » Breaded chicken (1) » Grilled chicken » Garlic potatoes » Dairy (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	<b>April 16th</b> » Watercress soup » Roasted vegetables » Hake Sticks (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Hake with paprika (4)Tr(5)(6) » Potatoes & alioli sauce » Vegan Croquettes (9) » Dairy (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	<b>April 17th</b> » Vegetable soup » Tropical Salad (1)(2) » Roast pork » Cus cous (1) Tr (9)(11) » Soya with vegetables (9)(14) » Fruit	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	<b>April 18th</b> » Carrot soup » Tomato salad » Tuna in tomato stew (4)(5)(6) » Grilled tuna (4)(5)(6) » White rice » Soya and vegetables (9) » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	<b>April 19th</b> » Vegetable soup with chickpeas (1) Tr (9)(11) » Tropical salad » Meatballs with cream sauce (9) » French fries » Vegan burger with baked soya (9) » Dairy (2)	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
4	<b>April 22nd</b> » "Salmorejo" cold vegetable soup » Russian salad (3)(4) » Grilled chicken » Chicken croquettes (1)(2)(3) (3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(11) » Quinoa with vegetables » Fruit	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	<b>April 23rd</b> » Grilled vegetables » Salad (3)(4) » Fried Squid (1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled hake (4)Tr(5)(6) » Vegetables (9) » Dairy (2)	Cal 816,6 Kc Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g	<b>April 24th</b> » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Tomato and cheese salad (1)(2) » Rice with 3 meats » Rice with vegetables » Vegan meatballs (9) » Fruit	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	<b>April 25th</b> » Coriander soup » Tuna salad (4) » Hake in green sauce (4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4) » Cus cous (1) Tr (9)(11) » Dairy (2)	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	<b>April 26th</b> » Carrot soup » Cabbage and Carrot Salad » Chicken stew with potatoes » Grilled chicken » Cauliflower au gratin (2) » Vegetable stew » Fruit	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g
5	<b>April 29th</b> » Baked cauliflower (2) » Cabbage & carrot salad » Baked chicken wings » Rice "Cuban" style » French fries » Dairy (2)	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	<b>April 30th</b> » Peas with ham (9) » Green salad » Tuna stew (4)(5)(6) » Grilled tuna (4)Tr(5)(6) » Tofu stew (9) » Dairy (2)	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	<b>May 1st</b>		<b>May 2nd</b>		<b>May 3rd</b>	