

HELADOS CASEROS Y NUTRITIVOS

CÓMO PREPARARLOS DE MANERA SENCILLA



En colaboración con 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

JUNIO / 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	3 de junio		4 de junio	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	5 de junio	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	6 de junio	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	7 de junio	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
	FESTIVO		<ul style="list-style-type: none"> » Crema de Col y Garbanzos +Pescado (4) » Potaje lentejas -Queso tierno (2) » Fogonero a la Portuguesa (4) Tr (9)(11) » Papas Sancochadas » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabaza+Pollo » Crema de calabaza+Picatostes(1) » Croquetas de Pollo (1)(2)Tr (9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de lentejas+Pescado (4) » Potaje de Col y Garbanzos -Queso tierno(2) » Pasta (1) Tr (9)(11) » Salsa de Atún (4) » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de Calabacin+Pollo » Puré de Calabacín » Jamoncitos de Pollo a la barbacoa » Ensalada de col y zanahoria » Fruta 				
2	10 de junio	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	11 de junio	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	12 de junio	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	13 de junio	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	14 de junio	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Crema Guisantes+Cerdo » Puré de Guisantes » Arroz blanco a la Cubana » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de Habichuelas+Pescado(4) » Potaje de Habichuelas » Fogonero a la plancha(4) Tr (9)(11) » Papas Arrugadas » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de zanahorias+Cerdo » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Pechuga de pollo empanada » Verduras asadas al horno » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré calabaza+Pescado(4) » Crema de Calabaza » Abadejo Empanado al horno » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de Verduras+ternera » Potaje de berros » Burguer de Ternera » Cus-Cus (1) Tr (9)(11) » Fruta 					
3	17 de junio	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	18 de junio	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	19 de junio	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	20 de junio	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	21 de junio	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de verduras+Cerdo » Sopa de pollo (1) Tr (9)(11) » Ropa vieja mixta » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema Zanahoria+Pescado(4) » Crema de Puerros » Arroz a la marinera (fogonero) con verduras(4) (5)(6) » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Cremas Calabacin +Ternera » Potaje de berros y judías » Estofado de ternera » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de calabaza+Pescado (4) » Garbanzos con Espinacas » Merluza Empanada (1)(4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con mojo verde (14) » Lácteo (2) 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de Lentejas+ternera » Potaje de lentejas » Lasaña de Ternera (1)(2)(3) Tr (9)(11) » Fruta 					

NUTRITIOUS HOMEMADE ICE CREAM

A SIMPLE WAY TO PREPARE IT



POSSIBLE OPTIONS:

1. CHOP, FREEZE AND BLEND THE FRUIT
2. BLEND THE FRUIT AND FREEZE IT, STIRRING FROM TIME TO TIME



PROVIDE TEXTURE, FLAVOUR AND FUN BY DECORATING WITH DIFFERENT INGREDIENTS: COCOA NIBS OR CHOCOLATE CHIPS, CHOPPED NUTS, A DASH OF HONEY, PURE COCOA OR CINNAMON, CRUSHED OR CHOPPED FRUIT, NUT CREAMS, ETC.

IF FRUIT WITH A HIGH WATER CONTENT IS USED AS THE BASE, WE SHOULD ADD AN INGREDIENT CONTAINING HEALTHY FAT IN ORDER TO PROVIDE TEXTURE AND CREAMINESS: VIRGIN COCONUT OIL, NUT CREAMS, GREEK YOGURT, CREAM, ETC.

FRUITS THAT CONTAIN MORE WATER WILL PRODUCE A MORE GRANULAR AND LESS CREAMY TEXTURE
CINNAMON, VANILLA, MINT, PURE COCOA, ETC., CAN BE ADDED TO THE BASE

STARCHY FRUITS PRODUCE MORE CREAMINESS (BANANA, MANGO, PAPAYA, ETC.) INCLUDING POTATO (It has a neutral flavour when frozen) OR SWEET POTATO

En colaboración con 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

JUNE / 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	June 3rd FESTIVO		June 4th » Cabbage cream soup+Fish » Lentil stew » Fresh Cheese » Hogfish Portuguese Style » Boiled potatoes » Dairy	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	June 5th » Pumpkin soup+Chicken » Pumpkin soup+Croutons » Chicken croquettes » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	June 6th » Lentil soup+Fish » Cabbage and chickpeas Stew » Fresh Cheese » Pasta » Tuna sauce » Dairy	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	June 7th » Pumpkin soup+Chicken » Courgette soup » Barbecued chicken drumsticks » Coleslaw » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
2	June 10th » Pea soup+Pork » Pea soup » White rice cuban style » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	June 11th » Green beans soup+Fish » Green bean stew » Grilled Hogfish » Wrinkled potatoes » Dairy	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	June 12th » Carrot soup+Pork » Beef soup » Breaded chicken breast » Oven Roasted vegetables » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	June 13th » Pumpkin soup+Fish » Pumpkin soup » Breaded Oven grilled Codfish » Mixed salad » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	June 14th » Vegetable soup+Beef » Watercress stew » Beef burger » Cus-Cus » Fruit	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g
3	June 17th » Vegetable soup+Pork » Chicken soup » Pulled beef and chicken » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	June 18th » Carrot soup+Fish » Leek soup » Seafood rice with Hogfish and vegetables » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	June 19th » Courgette soup+Beef » Watercress and bean stew » Beef stew » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	June 20th » Pumpkin soup+Fish » Chickpeas with spinach » Breaded hake » Boiled potatoes with green mojo » Dairy	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	June 21st » Lentil soup+Beef » Lentil stew » Beef Lasagna » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g