

NUTRITIP MAYO / 2024

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD



Mejora la sensibilidad a la insulina

Prevención de diabetes y otras enfermedades metabólicas; estimula la oxidación de grasas



Mejor salud cardiovascular

Mejora el riego sanguíneo y el transporte de oxígeno. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y la presión arterial



Estimula la formación de hueso

Incrementa su densidad y previene osteoporosis



Previene la inflamación sistémica de bajo grado

Menor riesgo de enfermedades autoinmunes, neurológicas, pulmonares,...

- PESAS
- BANDAS ELÁSTICAS
- CALISTENIA
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Disminuye el riesgo de complicaciones y mortalidad

Especialmente en ancianos y pacientes hospitalizados u oncológicos



Regula el sistema inmune especialmente frente al cáncer

Se liberan células con mayor capacidad antitumoral y mejora la infiltración intratumoral de estas

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	Altramuza	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

MAYO / 2024

INFANTIL - PRIMARIA

- » 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 abril		30 de abril		1 de mayo FESTIVO		2 de mayo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	3 de mayo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
2	6 de mayo » Crema Calabacín+Cerdo » Potaje de berros » Estofado de ternera » Arroz blanco » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	7 de mayo » Crema calabacín+Pescado(4) » Crema de verduras » Pizza margarita con 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	8 de mayo » Crema de calabaza+Cerdo » Crema de calabaza+Queso tierno (2) » Escalope de cerdo (1)Tr(9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	9 de mayo » Puré de verduras+Pescado(4) » Sopa arroz con pescado(1)(4) Tr(9)(11) » Pescado a la plancha(4) » Papas Sancochadas » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	10 de mayo » Puré de lentejas+ternera » Potaje de lentejas » Burguer de ternera » Cus Cus y verduras » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
3	13 de mayo » Puré de Calabaza+Pollo » Puré de Calabaza - » Queso tierno (2) » Arroz con pollo » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	14 de mayo » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje de lentejas -Queso tierno (2) » Pescado al horno con ajo/ perejil (4)Tr(5)(6) » Papas arrugadas » Mojo Rojo » Lácteo (2)	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	15 de mayo » 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	16 de mayo » Pure de verduras+Pescado(4) » Sopa de pescado(1)Tr(9)(11) » Fogonero a la plancha con salsa verde (4)Tr(5)(6) » 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	17 de mayo » Puré de verduras+Ternera » Potaje de verduras » Tortilla española (3) » Tomates alliñados » Fruta	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
4	20 de mayo » Crema Zanahorias+Pollo » Crema zanahorias » Pollo fiesta con verduras y papa » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	21 de mayo » Crema de verduras+ Pescado(4) » Crema de verduras » Fogonero a la plancha(4) Tr(9)(11) » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo (2)	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	22 de mayo » Crema calabacín+Cerdo » Crema de espinacas » 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	23 de mayo » Cremas berros+Pescado(4) » Potaje de berros y judías-Queso tierno (2) » Tacos de pescado fogonero(1)(4) » Papas Arrugadas con Mojo Verde » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	24 de mayo » Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Espaguetis (1) Tr(9)(11) » Boloñesa de ternera (14) » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
5	27 de mayo » Crema de verduras+ Huevo(3) » Crema de Calabacín » Pasta cocida (1) Tr(9)(11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	28 de mayo » Puré de lentejas+Pescado(4) » Potaje lentejas- » Queso tierno (2) » Croquetas de merluza(1)(2) (4)Tr(9)(11) » Ensalada mixta » Lácteo (2)	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	29 de mayo COMIDA DÍA DE CANARIAS		30 de mayo FESTIVO		31 de mayo FESTIVO	

NUTRITIP MAY / 2024

STRENGTH TRAINING

HEALTH BENEFITS



Improves insulin sensitivity

Prevention of diabetes and other metabolic diseases; stimulates fat oxidation



Better cardiovascular health

Improves blood flow and oxygen transport. Decreases resting heart rate and blood pressure



Prevents low-grade systemic inflammation

Lower risk of autoimmune, neurological and pulmonary diseases

- WEIGHTS
- ELASTIC BANDS
- CALISTHENICS
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- FUNCTIONAL TRAINING



Stimulates bone formation

Density is increased and osteoporosis is prevented



Reduces the risk of complications and mortality

Especially in the elderly and hospital or cancer patients



Regulates the immune system especially against cancer

Cells with greater anti-tumour capacity are released and their intratumoral infiltration is improved

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

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

MAY / 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	April 29th		April 30th		May 1st HOLIDAY		May 2nd	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	May 3rd	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
2	May 6th » Courgette soup + Pork » Watercress stew » Beef stew » White rice » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	May 7th » Courgette soup + Fish » Vegetable soup » Margherita with tuna pizza » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	May 8th » Pumpkin soup + Pork » Pumpkin soup and Fresh cheese » Pork schnitzel » Mixed salad » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	May 9th » Vegetable soup + Fish » Rice soup with fish » Grilled fish » Boiled potatoes » Dairy	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	May 10th » Lentil soup + Beef » Lentil stew » Beef burger » Cus cus and vegetables » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
3	May 13th » Pumkin soup and Chicken » Pumkin soup » Fresh cheese » Chiken rice » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	May 14th » Lentil soup + Fish » Lentil Stew- Fresh cheese » Oven baked fish with garlic and parsley » Wrinkled potatoes » Red mojo » Dairy	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	May 15th » 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	May 16th » Vegetable soup + Fish » Fish soup » Grilled fish with green sauce » Boiled potatoes » Dairy	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	May 17th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » 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
4	May 20th » Carrot soup +Chicken » Carrot soup » Seasoned chicken with vegetables and potatoes » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 21st » Vegetable soup + Fish » Vegetable soup » Grilled hogfish » Mixed salad » Dairy	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	May 22nd » Courgette soup + Pork » Spinach soup » Oven-roasted 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	May 23rd » Watercress soup + Fish » Watercress and beans stew- Fresh cheese » Diced hogfish » Wrinkled potatoes with green mojo » Dairy	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	May 24th » Vegetable soup + Beef » Vegetable stew » Spaghetti » Beef Bolognese » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
5	May 27th » Vegetable soup + Egg » Courgette soup » Boiled pasta » Beef bolognese » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	May 28th » Lentil soup + Fish » Lentil stew » Fresh cheese » Hake croquettes » Mixed salad » Dairy	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	May 29th CANARIAN Food		May 30th HOLIDAY		May 31st HOLIDAY	