

# NUTRITIP MAYO / 2024

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA

### BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

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



#### Mejora la sensibilidad a la insulina

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



#### Estimula la formación de hueso

Incrementa su densidad y previene osteoporosis



#### Disminuye el riesgo de complicaciones y mortalidad

Especialmente en ancianos y pacientes hospitalizados u oncológicos



#### Mejor salud cardiovascular

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



#### Previene la inflamación sistémica de bajo grado

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



#### Regula el sistema inmune especialmente frente al cáncer

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

## MENÚ CENA

### 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

## MAYO / 2024

### SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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 abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	3 de mayo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
					FESTIVO		» Caldo de millo » Ensalada de atún (4) » Merluza en salsa verde (4)Tr(5)X(6) » Fogonero a la plancha(4)Tr(5)X(6) » Cus cus (1) Tr (9)X(11) » Lácteo (2)		» Crema de zanahorias » Ensalada col y zanahoria » Jamoncitos de pollo con Papas al horno » Pechuga de pollo a la plancha » Coliflor gratinada (2) » Fruta	
2	6 de mayo	Cal 632,1 Kc Prot 13,2 g H.C. 55,2 g Lip. 64,3 g G. 2,7 g	7 de mayo	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	8 de mayo	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	9 de mayo	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	10 de mayo	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
	» Potaje de verduras » Ensalada de tomates » Tortellinis carne (1)X(2)3(4)X(5) (6)X(7)8(9)X(11) » Tortellinis espinacas (1)X(2) (3)X(9)X(11) » Salsa Napolitana » Lácteo (2)		» Crema de berros » Ensalada caprese (2) » Churros de Merluza (1)X(2)X(4) Tr(5)X(6) » Merluza al pimentón (4)Tr(5)X(6) » Papas al vapor/Lactoalioli (2) » Lácteo (2)		» Salmorejo » Ensalada rusa (3)X(4) » Pollo a la plancha » Croquetas de pollo (1)X(2)3(4)X(5)X(6)7(8)X(9)X(11) » Verduras al horno » Fruta		» Parrillada de verduras » Ensalada mixta (3)X(4) » Calamares a la romana (1)X(2)3(4)X(5)X(6)7(8)X(9)X(11) » Merluza al horno (4) Tr (5)X(6) » Papas arrugadas con mojo rojo » Lácteo (2)		» Ensalada tricolor (1) Tr (9)X(11) » Sopa de pollo (1) Tr(9)X(11) » Ropa vieja Mixta » Ropa Vieja Vegana (9)X(14) » Fruta	
3	13 de mayo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	14 de mayo	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	15 de mayo	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	16 de mayo	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	17 de mayo	Cal 816,6 Kc Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g
	» Ens tomate y queso tierno (1)X(2) » Albóndigas a la casera (9) » Cerdo asado con verduras » Arroz blanco » Albóndigas veganas (9) » Fruta		» Pisto de verduras » Ensalada mixta (3)X(4) » Marmitaco de atún (4) » Pescado a la plancha(4) Tr(5)X(6) » Papas sancochadas » Marmitaco de tofu (9) » Lácteo (2)		» Judías a la vinagreta » Sopa de la casa (1) Tr (9)X(11) » Estofado de ternera con verduras » Estofado vegano (9) » Salteado de champiñones » Fruta		» Crema de berros » Gazpacho » Macarrones con atún y tomate (1) (4)Tr(2)X(3)5(6) » Macarrones con verduras (1) Tr (9)X(11) » Fruta		» Coliflor gratinada con queso » Ensalada mixta (3)X(4) » Jamoncitos de Pollo empanados » Pollo a la plancha con ajo y perejil » Papas fritas » Fruta	
4	20 de mayo	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	21 de mayo	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	22 de mayo	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	23 de mayo	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28, g Lip. 45,8 g G. 2,0 g	24 de mayo	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
	» Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)X(4) » Tortilla española (3) » Tortilla francesa (3) » Tempura de verduras (1) » Fruta		» Gazpacho » Ensalada tres colores (1) Tr (9)X(11) » Lomos de merluza al horno (4)Tr(5)X(6) » Merluza con tomate (4)Tr(5)X(6) » Papas sancochadas » Fruta		» Guisantes con jamón » Ensalada verde (1)X(2) » Caracolas de pasta boloñesa (1) Tr (9)X(11) » Caracolas con salsa de tomate y verduras (1) Tr (9)X(11) » Salteado de Tofu con verduras (9)X(14) » Fruta		» Rancho canario (1) Tr (9)X(11) » Ensalada mixta (3)X(4) » Croquetas de Merluza (1)X(2)X(4) Tr(5)X(6) » Fogonero Plancha (4) » Pisto de verduras » Croquetas veganas (1)X(9) » Fruta		» Ensalada César » Tomates aliñados » Lomo de cerdo al horno » Zanahorias al ajillo » Lácteo (2)	
5	27 de mayo	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	28 de mayo	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	29 de mayo	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	30 de mayo	FESTIVO	31 de mayo	FESTIVO
	» Sopa de ternera (1) Tr (9)X(11) » Salteado de garbanzos y verduras » Pollo asado » Papas tipo asadero » Alioli (2) » Fruta		» Papas, judías y fideos (1) Tr (9)X(11) » Ensalada Canaria » Fogonero empanado (1)X(4) » Fogonero a la plancha (4) » Papas parisinas » Menestra de verduras » Lácteo (2)		» Potaje de berros con queso tierno » Pata asada » Papas arrugadas con mojo » Pella de gofio con plátano » Fruta					

# NUTRITIP

MAY / 2024

## STRENGTH TRAINING

### HEALTH BENEFITS

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



#### Improves insulin sensitivity

Prevention of diabetes and other metabolic diseases; stimulates fat oxidation



#### 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



#### 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



#### 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...

### 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

MAY / 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	April 29th		April 30th		May 1st		May 2nd	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	May 3rd	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g
2	May 6th » Vegetable stew » Tomato salad » Meat tortellinis (1X2X3X4X5) (6X7X8X9X11) » Spinach tortellini (1X2X3) (9X11) » Neapolitan sauce » Dairy (2)	Cal 632,1 Kc Prot 13,2 g H.C. 55,2 g Lip. 64,3 g G. 2,7 g	May 7th » Watercress soup » Caprese Salad (2) » Hake sticks (1X2X4)Tr(5X6) » Hake in paprika sauce (4) Tr(5X6) » Potatoes with alioli » Dairy(2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	May 8th » "Salmorejo" cold vegetable soup » Russian salad (3X4) » Grilled chicken » Chicken croquettes (1X2X3X4) (5X6X7X8X9X11) » Baked vegetables (1) » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	May 9th » Grilled vegetables » Salad (3X4) » Squid "Calamares a la romana" » Baked Hake » Canarian style Potatoes with "mojo rojo" sauce » Dairy (2)	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	May 10th » Tricolour salad » Chicken soup (1) Tr(9X11) » "Ropa Vieja" stew(3X4) » Vegan "Ropa Vieja" (9X14) » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	May 13th » Tomato and soft cheese salad (1X2) » Home-made meatballs (9) » Pork with vegetables » White rice » Vegan Meatballs (9) » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 14th » Vegetable ratatouille » Salad (3X4) » Tuna slices (4) » Grilled fish (4)Tr(5X6) » Boiled potatoes » Tofu stew (9) » Dairy (2)	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	May 15th » Beans in vinaigrette » Soup of the day » Beef stew with vegetables » Vegan stew » Mushrooms with garlic and parsley » Fruit	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	May 16th » Watercress soup, » "Gazpacho", cold vegetable soup » Pasta with tuna and tomatoes (1) (4)Tr(2X3X5X6) » Pasta with vegetables » Fruit	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	May 17th » Cauliflower with cheese » Salad » Breaded Chicken Wings » Grilled chicken with garlic and parsley » French fries » Fruit	Cal 816,6 Kc Prot 32,9 g H.C. 67,4 g Lip. 55,7 g G. 11,1 g
4	May 20th » Lentil stew » Salad (3X4) » Spanish omelette (3) » French omelette (3) » Vegetable tempura (1) » Fruit	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	May 21st » "Gazpacho" cold vegetable soup » Three-coloured salad (1X3X4) » Baked hake (1X4)Tr(2X3X5X6) » Hake with tomato stew » Boiled potatoes » Fruit	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	May 22nd » Peas with ham » Green salad (1X2) » Pasta bolognese » Pasta with tomato sauce and vegetables(1) Tr (9X11) » Tofu with vegetables (9X14) » Fruit	Cal 825,3 Kc Prot 23,8 g H.C. 138,6 g Lip. 15,8 g G. 1,6 g	May 23rd » "Rancho canario" (1) Tr (9X11) » Salad (3X4) » Hake Croquettes (1X2X4)Tr(5X6) » Grilled fish (4)Tr(5X6) » Vegetable ratatouille » Vegan Croquettes (9) » Fruit	Cal 517,2 Kc Prot 37,5 g H.C. 28, g Lip. 45,8 g G. 2,0 g	May 24th » Caesar salad » Tomatoes salad » Baked pork » Carrots with garlic » Dairy (2)	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
5	May 27th » Beef soup » Chickpeas and vegetables stew » Roast chicken » Roast potatoes » Alioli » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	May 28th » Canarian Stew "papas, judias y fideos" » Canarian Salad » Breaded fish (1X4) » Grilled Fish(4)Tr(5X6) » Potatoes and vegetables » Dairy (2)	Cal 421,1 Kc Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3,0 g	May 29th » Watercress stew with soft cheese » Roast pork » Canarian style Potatoes with "mojo rojo" sauce » "Pella de gofio" with banana » Fruit	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	May 30th		May 31st	
							HOLIDAY		HOLIDAY	