

NUTRITIP OCTUBRE / 2024

COMER EN FAMILIA

¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR?



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

OCTUBRE / 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	30 de septiembre		1 de octubre	2 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Puré Verduras+Fogonero(4) » Potaje de Verduras » Marmitaco de atún (4) » Papas sancochadas » Lácteo(2) 	2 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de Puerros+Cerdo » Crema de Puerros » Macarrones con salsa boloñesa (1) Tr(9)(11) » Fruta 	3 de octubre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de Calabaza+Fogonero (4) » Rancho canario (1) Tr (9)(11) » Pescado plancha(4)Tr(5)(6) » Ensalada mixta(3)(4) » Lácteo(2) 	4 de octubre <p>JORNADA GASTRONÓMICA MÉXICO</p>			
2	7 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	8 de octubre	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	9 de octubre	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	10 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	11 de octubre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	14 de octubre	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	15 de octubre	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	16 de octubre	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	17 de octubre	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	18 de octubre	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 g
4	21 de octubre	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	22 de octubre	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	23 de octubre	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	24 de octubre	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	25 de octubre	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
5	28 de octubre	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	29 de octubre	Cal 437,5 Kc Prot 9,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	30 de octubre	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	31 de octubre	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	1 de noviembre	

NUTRITIP OCTOBER / 2024

EAT AS A FAMILY

WHAT BENEFITS CAN IT PROVIDE?



In collaboration with colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

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

OCTOBER / 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	September 30th		October 1st	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	October 2nd	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	October 3rd	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	October 4th	INTERNATIONAL MENU MEXICO
2	October 7th » Courgette soup+Chicken » Beef soup » Roast chicken » Sautéed mushrooms au gratin » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 8th » Lentil soup+Fish » Lentil stew » Breaded hogfish » Parisian potatoes with red mojo » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	October 9th » Courgette and cauliflower + Pork » Courgette and cauliflower soup » Diced pork in adobo » Couscous » Fruit	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	October 10th » Four seasons soup+Fish » Corn broth » Fish with green sauce » Steamed potatoes » Dairy	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 11th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	October 14th » Pea soup+Beef » Pea soup » Three meats with vegetables and legumes rice » Fruit	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	October 15th » Carrot soup+Fish » Carrot soup » Tuna in adobo » Boiled potatoes » Dairy	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	October 16th » Cauliflower soup+Pork » Potaje de Espinacas » Albóndigas a la casera (9) » Arroz blanco » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	October 17th » Season soup+Fish » Rice and Fish soup » Hake fried churros » Green salad » Dairy	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	October 18th » Pumkin soup+Chicken » Pumkin soup » Chicken and vegetable stew » Couscous » Fruit	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 g
4	October 21st » Courgette and sweet potatoe+Egg » Lentil stew » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 22nd » Vegetable soup+Fish » Watercress soup » Diced fish » Steamed potatoes / lato-aioli » Dairy	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	October 23rd » White beans soup+Chicken » Sautéed green beans » Garlic chicken breast » Oven roast vegetables » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 24th » Vegetable soup+Fish » Vegetable soup » Breaded soup » Russian salad » Dairy	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	October 25th » Chickpea coup+Beef » Chickpea stew » Bolognese lasagna » Fruit	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
5	October 28th » Green beans soup+Pork » Vegetable stew » Beef tortellini » Neapolitan sauce » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	October 29th » Vegetable and corn soup+Fish » Vegetable soup » Hake fillets » Steamed potatoes » Dairy	Cal 437,5 Kc Prot 9,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	October 30th » Pumkin soup+Beef » Watercress soup » Sautéed beef with vegetables and rice » Fruit	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	October 31st » Lentil stew+Fish » Lentil stew » Fish portuguese style » Boiled potatoes » Dairy	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	November 1st	