

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	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

OCTUBRE / 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	30 de septiembre » Parrillada de verduras » Ensalada mixta (3)(4) » Marmitaco de atún (4) » Atún a la plancha(4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)		1 de octubre » Salpicón de atún (4) » Ensalada tres colores (1)(3)(4) » Fogonero empanado (1)(4) » Fogonero a la plancha (4)Tr(5)(6) » Papas parisinas Lácteo (2)	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	2 de octubre » Ensalada Vegetal » Crema de verduras » Macarrones con salsa boloñesa Ternera (1) Tr (9)(11) » Macarrones con salsa de tomate y verduras(1) Tr (9)(11) » Salt. Tofu con verduras (9)(14) » Fruta	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	3 de octubre » Rancho canario (1) Tr (9)(11) » Ensalada mixta (3)(4) » Croquetas pescado (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » 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	4 de octubre JORNADA GASTRONÓMICA: MÉXICO » Pico de gallo » Fajitas de pollo » Nachos con guacamole y salsa de queso » Pudding de arroz y caramel	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
2	7 de octubre » Ensalada alemana (3) » Verduras asadas » Pechuga de pollo ajo/perejil (9)(14) » Pollo asado y arroz blanco » Fruta	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	8 de octubre » Crema de zanahorias » Ensalada tomates » Atún en adobo (4)(5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Salteado de soja y verduras(9) Lácteo (2)	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	9 de octubre » Coliflor gratinada al horno (2) » Ensalada col/zanahoria » Tacos de Cerdo en Adobo » Salteado de Cerdo » Papas arrugadas » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	10 de octubre » Caldo de millo » Ensalada de atún (4) » Pescado en salsa verde (4) Tr(5)(6) » Pescado a la plancha(4)Tr(5)(6) » Cus cus » Lácteo (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	11 de octubre » Salmoréjo » Ensalada rusa (3)(4) » Pollo a la plancha » Croquetas de jamón (1)(2) » Quinoa con verduras » Fruta	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 » Pimientos asados » Ensalada mixta » Arroz tres carnes (9) » Arroz con verduras » Rollitos de primavera(1) » Fruta	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	15 de octubre » Crema de zanahorias » Ensalada tomates » Atún en adobo (4)(5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Salteado de soja y verduras(9) Lácteo (2)	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	16 de octubre » Gazpacho » Ensalada césar(3)(9)(14) » Albóndigas a la casera (9) » Cerdo a la plancha » Arroz blanco » Albóndigas veganas (9) » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	17 de octubre » Guisantes con jamón (9) » Ensalada verde » Churros de merluza fritos (1)(2) (4) Tr(3)(5)(6) » Fogonero plancha (4) Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Bulgur con garbanzos (1) » Lácteo (2)	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	18 de octubre » Sopa de ternera » Ensalada col y zanahoria » Estofado de pollo » Pechuga de pollo a la plancha » Cuscus (1) » Menestra de verduras » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	21 de octubre » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)(4) » Tortilla española (3) » Tortilla francesa (3) » Verduras Asadas » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	22 de octubre » Crema de berros » Tomates aliñados » Croquetas de pescado (1)(2) (4)Tr(5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » Papas al vapor/Lactoalioli » Croquetas veganas (9) » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	23 de octubre » Judías a la vinagreta » Ensalada de pasta (1)(4) » Pechuga de pollo al ajillo » Pechuga de pollo a la plancha » Salteado de champiñones » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	24 de octubre » Caldo de pescado (4) » Ensalada tricolor » Atún con tomate (1)(4)Tr(2)(3) (5)(6) » Pescado plancha (4)Tr(5)(6) » Papas fritas » Aros de cebolla (1) » Fruta	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	25 de octubre » Gazpacho » Ensalada caprese (2) » Lasaña boloñesa (1)(2)(3)Tr(9)(11) » Lasaña con verduras (1)(2)(3) Tr(9)(11) » Zanahorias al ajillo » Lácteo (2)	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 » Potaje de verduras » Ensalada de tomates » Tortellinis carne (1)(2)(3)(4)(5) (6)(7)(8)(9)(11) » Tortellinis espinacas (1)(2) (3)(9)(11) » Salsa Napolitana » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	29 de octubre » Caldo de millo » Ensalada Canaria » Lomos de merluza en salsa verde (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Pescado al horno (4)Tr(5)(6) » Papas panaderas » Lácteo (2)	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	30 de octubre » Sopa de pollo con garbanzos » Ensalada de col y zanahorias » Salteado de ternera con verduras » Papas fritas » Albóndigas veganas (9) » Fruta	Cal 450,9 Kc Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	31 de octubre » Potaje de lentejas » Ensalada mixta (3)(4) » Calamares rebozados fritos(1)(3) (4)(5) Tr(2)(6) » Fogonero plancha (4)Tr(5)(6) » Cuscus (1) » Habichuelas con tomate » Lácteo (2)	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 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
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	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	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g
2	October 7th » German salad (3) » Roasted vegetables » Grilled Chicken with garlic/parsley (9) (14) » Roast chicken & white rice » Fruit (9)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	October 8th » Tuna Salad (4) » Three-colour salad (1) (3) (4) » Breaded tuna (1) (4) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » Parisian potatoes » Dairy (2)	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	October 9th » Baked cauliflower (2) » Cabbage & Carrot Salad » Fried Pork » Pork stew » Potatoes Canarian Style "Papas arrugadas" » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	October 10th » Coriander soup » Tuna salad (4) » Fish in green sauce (4) Tr (5) (6) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » Couscous » Dairy (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 11th » "Salmorejo" » Russian salad (3) (4) » Grilled chicken » Ham croquettes (1) (2) » Quinoa with vegetables » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g
3	October 14th » Roasted peppers » Salad » Rice with three meats (9) » Rice with vegetables » Spring rolls (1) » 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 » Tomato salad » Marinated tuna (4) (5) (6) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » Boiled potatoes » Soya and vegetables stew (9) » Dairy (2)	Cal 754,3 Kc Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	October 16th » "Gazpacho" » Caesar salad (3) (9) (9) (14) » Homemade Meatballs (9) » Grilled pork » White rice » Vegan meatballs (9) » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 17th » Peas with ham (9) » Green salad » Fried hake sticks (1) (2) (4) Tr (3) (5) (6) » Griller Fish (4) Tr (5) (6) » Boiled potatoes » Bulgur with chickpeas (1) » Dairy (2)	Cal 661,4 Kc Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	October 18th » Veal soup » Cabbage and carrot salad » Chicken stew » Grilled chicken » Couscous (1) » Vegetable stew » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	October 21st » Lentil stew » Salad (3) (4) » Spanish omelette (3) » French omelette (3) » Grilled Vegetables » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	October 22nd » Watercress cream » Tomatoes salad » Fish croquettes (1) (2) (4) Tr (5) (6) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » Steamed potatoes with alioli sauce » Vegan croquettes (9) » Dairy (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	October 23rd » Beans in vinaigrette » Pasta salad (1) (4) » Chicken with garlic » Grilled chicken » Mushrooms stew » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	October 24th » Fish soup (4) » Tricolour salad » Tuna with tomato (1) (4) Tr (2) (3) (5) (6) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » French fries » Onion rings (1) » Fruit	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	October 25th » "Gazpacho" » Caprese salad (2) » Lasagne Bolognese (1) (2) (3) Tr (9) (11) » Lasagne with vegetables (1) (2) (3) Tr (9) (11) » Carrots with garlic » Dairy (2)	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g
5	October 28th » Vegetable stew » Tomato salad » Meat tortellini (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (11) » Spinach tortellini (1) (2) (3) (9) (11) » 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 » Coriander Soup » Canarian Salad » Hake slices in green sauce (1) (4) Tr (2) (3) (5) (6) » Baked fish (4) Tr (5) (6) » Grilled potatoes » Dairy (2)	Cal 776,1 Kc Prot 45,7 g H.C. 37,5 g Lip. 50,5 g G. 5,5 g	October 30th » Chicken and chickpeas soup » Cabbage and carrot salad » Beef stew with vegetables » French fries » Vegan Meatballs (9) » 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 » Salad (3) (4) » Fried squid (1) (3) (4) (5) Tr (2) (6) » Grilled fish (4) Tr (5) (6) » Couscous (1) » Beans with tomato » Dairy (2)	Cal 548,6 Kc Prot 14,6 g H.C. 37,3 g Lip. 67,1 g G. 2,0 g	November 1st	