

## BALANCE VS FLUJO ENERGÉTICO



EL BALANCE ENERGÉTICO ES LA **RELACIÓN** ENTRE LA ENERGÍA QUE CONSUMIMOS (ALIMENTACIÓN) Y LA QUE GASTAMOS (METABOLISMO, EJERCICIO, ETC.)

INGESTA > GASTO → SUPERÁVIT CALÓRICO

INGESTA = GASTO → MANTENIMIENTO

INGESTA < GASTO → DÉCIFIT CALÓRICO

### INGESTA Y GASTO BAJOS

(ej: 1000 kcal)

- SEDENTARISMO O POCO EJERCICIO
- DÉFICITS NUTRICIONALES (ANEMIAS)
- PROBLEMAS HORMONALES
- PROBLEMAS ÓSEOS
- MAYOR RIESGO DE ANSIEDAD O MAL HUMOR
- MAYOR RIESGO DE INSOMNIO



### INGESTA Y GASTO ELEVADOS

(ej: 3000 kcal)

- MÁS EJERCICIO Y MOVIMIENTO
- AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y FUERZA
- MEJOR ESTADO DE SALUD
- MAYOR SENSACIÓN DE ENERGÍA
- MÁS ESPERANZA DE VIDA
- MEJORA DEL SUEÑO Y DESCANSO



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

## ¿SON LO MISMO?



EL CONCEPTO DE FLUJO ENERGÉTICO HACE REFERENCIA A LA **CANTIDAD DE ENERGÍA** QUE NUESTRO CUERPO CONSUME (ALIMENTACIÓN) Y GASTA EN UN BALANCE CERO.

UN FLUJO ELEVADO (COMER MÁS Y GASTAR MÁS) BENEFICIA NUESTRA SALUD.

## MENÚ (ENA)

### Si hemos comido

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	<b>1</b>	Cacahuete	<b>8</b>
Leche	<b>2</b>	Soja	<b>9</b>
Huevo	<b>3</b>	Apio	<b>10</b>
Pescado	<b>4</b>	Mostaza	<b>11</b>
Moluscos	<b>5</b>	Altramuz	<b>12</b>
Crustáceos	<b>6</b>	Sésamo	<b>13</b>
F. Cáscara	<b>7</b>	Sulfitos	<b>14</b>

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ

## Mensual

# NOVIEMBRE / 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	28 de octubre		29 de octubre		30 de octubre		31 de octubre		1 de noviembre	FESTIVO
2	4 de noviembre » Crema de Calabacín+Pollo » Crema de Calabacín » Pollo Empanado (1)(3) » Ensaladilla rusa (3)(4) » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	5 de noviembre » Crema de Lentejas + Fogonero (4) » Potaje de Lentejas » Fogonero a la plancha(4) Tr(5)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Lácteo (2)	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	6 de noviembre » Crema de Verduras+Ternera » Sopa de Ternera (1) Tr(9)(11) » Macarrones con salsa de tomate y verduras(1) Tr(9)(11) » Fruta	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	7 de noviembre » Crema de Millo+Fogonero (4) » Caldo de millo » Fogonero en salsa verde (4) Tr(5)(6) » Papas hervidas » Lácteo (2)	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	8 de noviembre JORNADA INTERNACIONAL INDIA	
3	11 de noviembre » Crema de Habichuelas+Pollo » Potaje de Berros » Pechuga de pollo ajo/perejil (9)(14) » Papas tipo asadero » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	12 de noviembre » Crema de Calabaza+ Fogonero (4) » Crema de Calabaza » Tacos de Fogonero (4) » Papas Arrugadas » Mojo Verde » Lácteo (2)	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	13 de noviembre » Crema de Brócoli+ Cerdito » Sopa de Verduras (1) Tr (9)(11) » Cinta de Lomo al Horno » Arroz Tres Delicias » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	14 de noviembre » Crema de Garbanzos+Fogonero (4) » Potaje de Garbanzos » Croquetas de atún (1)(2)(3)(4)(5) (6)(7)(8)(9)(11) » Ensalada Mixta (3)(4) » Lácteo (2)	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	15 de noviembre » Crema de Verdura+Ternera » Crema de Verdura » Pizza Margarita de Jamón (1)(4) Tr(2)(3)(5)(6) » Ensalada de Col » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	18 de noviembre » Crema de Judías+Huevo » Potaje de Judías Blancas » Arroz tres carnes (9) » Fruta	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	19 de noviembre » Crema Zanahorias + Fogonero (4) » Crema de Berros » Fogonero Plancha(4)Tr(5)(6) » Papas al Vapor » Lácteo (2)	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	20 de noviembre » Crema de Verduras+Ternera » Sopa de Ternera (1) Tr(9)(11) » Albóndigas a la casera (9) » Arroz blanco » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	21 de noviembre » Crema Calabacín+Fogonero (4) » Rancho canario (1) Tr(9)(11) » Ensalada col » Churros de pescado (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Lácteo (2)	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	22 de noviembre » Crema de calabaza + Pollo » Crema de calabaza » Estofado de pollo » Cuscus (1) » Fruta	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g
5	25 de noviembre » Crema de lentejas+Huevo » Potaje de lentejas » Tortilla española (3) » Ensalada de Tomate a la Italiana » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	26 de noviembre » Crema de Habichuelas+ Fogonero (4) » Sopa de Pescado » Merluza Empanada (1)(2)(4) Tr(5)(6) » Papas al vapor/Lactoalioli » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	27 de noviembre » Crema Verduras+Pollo » Crema Verduras » Pechuga de pollo en salsa de Manzana » Arroz blanco » Fruta	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	28 de noviembre » Crema Calabaza » Fogonero Plancha (4)Tr(5)(6) » Papas Fritas » Lácteo (2)	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	29 de noviembre » Crema de Guisantes+Ternera » Sopa de Ternera(1) Tr (9)(11) » Arroz a la Cubana (3)(9) » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g

## ENERGY BALANCE VS ENERGY FLOW



ENERGY BALANCE IS THE **RELATIONSHIP** BETWEEN THE ENERGY WE CONSUME (FOOD) AND THE ENERGY WE EXPEND (METABOLISM, EXERCISE, ETC.)

INTAKE > EXPENDITURE → CALORIE SUPERPLUS  
INTAKE = EXPENDITURE → MAINTENANCE  
INTAKE < EXPENDITURE → CALORIE DEFICIT

### ARE THEY THE SAME?



THE CONCEPT OF ENERGY FLOW REFERS TO THE QUANTITY OF ENERGY THAT OUR BODY CONSUMES (FOOD) AND SPENDS IN A ZERO BALANCE.

A HIGHER FLOW (EATING MORE AND SPENDING MORE) MIGHT BENEFIT OUR HEALTH.

#### LOW INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 1000 kcal)

- SEDENTARISM OR LITTLE EXERCISE
- NUTRITIONAL DEFICITS (ANEMIAS)
- HORMONAL PROBLEMS
- BONE PROBLEMS
- HIGHER RISK OF ANXIETY OR BAD MOOD
- HIGHER RISK OF INSOMNIA



#### HIGH INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 3000 kcal)

- MORE EXERCISE AND MOVEMENT
- INCREASED MUSCLE MASS AND STRENGTH
- IMPROVED HEALTH
- GREATER SENSE OF ENERGY
- LONGER LIFE EXPECTANCY
- IMPROVED SLEEP AND REST



In collaboration with [colegosaludable.com](http://colegosaludable.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	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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	October 28th		October 29th		October 30th		October 31st		November 1st	HOLIDAY
2	November 4th » Courgette soup+Chicken » Courgette soup » Breaded chicken » Russian salad » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	November 5th » Lentil soup+Pollock » Lentil stew » Grilled pollock » Mixed Salad » Dairy	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	November 6th » Vegetable soup+Beef » Beef soup » Macaroni with tomato and vegetable sauce » Fruit	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	November 7th » Corn soup+Pollock » Corn broth » Pollock in green sauce » Boiled popatoes » Dairy	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	November 8th <b>INTERNACIONAL MENU</b> <b>INDIA</b>	
3	November 11th » Green beans soup+Chicken » Watercress stew » Chicken breast with garlic/parsley » Roasted potatoes » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	November 12th » Pumkin soup+Pollock » Pumkin soup » Diced Pollock » Wrinkled potatoes » Green mojo » Dairy	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	November 13th » Broccoli soup+Pork » Vegetable soup » Oven-roasted pork loin » Special fried rice » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	November 14th » Chickpea soup+Pollock » Chickpea stew » Tuna croquettes » Mixed Salad » Dairy	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	November 15th » Vegetable soup+Beef » Vegetable soup » Margherita and ham pizza » Coleslaw » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	November 18th » Bean soup+Egg » White bean stew » Three-meat rice » Fruit	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	November 19th » Carrot soup+Pollock » Watercress soup » Grilled Pollock » Steamed potatoes » Dairy	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	November 20th » Vegetable soup+Beef » Beef soup » Homemade meatballs » White rice » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	November 21st » Courgette soup+Pollock » Canarian Stew » Coleslaw » Fish Churros » Dairy	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g	November 22nd » Pumkin soup+Chicken » Pumkin soup » Chicken stew » Cous-cous » Fruit	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g
5	November 25th » Lentil soup+Egg » Lentil stew » Spanish omelette » Italian style tomato salad » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	November 26th » Green bean soup+Pollock » Fish soup » Breaded Hake » Steamed potatoes/lacto-alioli » Dairy	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	November 27th » Vegetable soup+Chicken » Vegetable soup » Chicken breast with apple sauce » White rice » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	November 28th » Pumkin soup » Grilled Pollock » Chips » Dairy	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	November 29th » Pea soup+Beef » Beef soup » Cuban style rice » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g