

YOGURES BEBIBLES

¿SON UN SNACK SALUDABLE Y QUE AYUDAN A LAS DEFENSAS?

Revisar la lista de ingredientes



Leche

Azúcar añadido / Glucosa

Fermentos lácticos (Lactobacillus casei)

Vitamina D

Vitamina B6

Sales minerales : hierro y zinc

Saborizantes/ Edulcorantes

El azúcar presente en los lácteos debería ser el natural y no el añadido que aparece en la lista de ingredientes

Probióticos que ayudan a mantener una buena salud intestinal

Ayuda con el buen funcionamiento del sistema inmunitario

Los colorantes y aditivos artificiales pueden exacerbar la hiperactividad en los niños y afectan a la palatabilidad

Alternativas más nutritivas



Si un producto contiene el 15% de la cantidad diaria recomendada de algún nutriente, pueden hacer declaraciones de salud



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

MARZO / 2025

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.

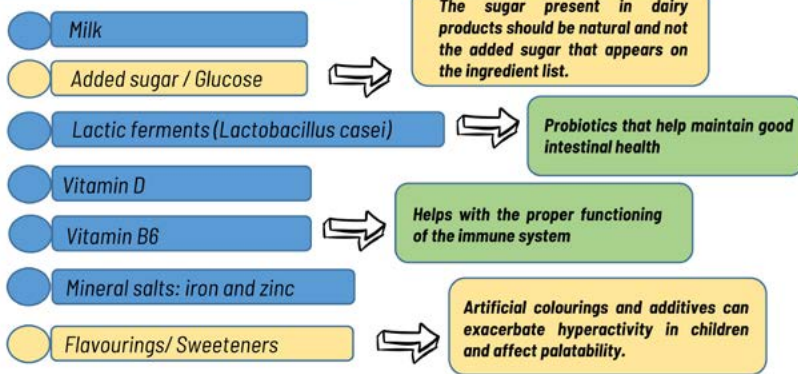
Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	3 de marzo		4 de marzo		5 de marzo		6 de marzo	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	7 de marzo	Cal 344,4 Kcal Lip. 9,2 g H.C. 49,1 g Prot. 12,2 g
	FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		<ul style="list-style-type: none"> » Verduras asadas » Caldo de millo » Merluza en salsa verde (04) » Papas sancochadas » Fruta 		<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada italiana » Crema de calabaza y calabacín » Pollo en salsa de manzana » Cuscus » Lácteo 	
2	10 de marzo	Cal 410,1 Kcal Lip. 15,5 g H.C. 46,4 g Prot. 15,2 g	11 de marzo	Cal 422,2 Kcal Lip. 38,6 g H.C. 34,5 g Prot. 19,6 g	12 de marzo	Cal 673,6 Kcal Lip. 36,1 g H.C. 22,3 g Prot. 36,4 g	13 de marzo	Cal 397,9 Kcal Lip. 14,9 g H.C. 31,2 g Prot. 28,7 g	14 de marzo	Cal 301,5 Kcal Lip. 12,9 g H.C. 33,1 g Prot. 6,6 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada marinera » Potaje de berros y judías » Pollo a la casera » Arroz integral » Fruta 		<ul style="list-style-type: none"> » Verduras asadas » Crema de calabaza » Tacos de fogonero rebozados » Ensalada con huevo (03) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pavo y queso » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Cinta de cerdo asada » Papas, cebolla y pimiento (02) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Menestra de verduras » Potaje de garbanzos » Palometa encebollada (04) » Papilla de zanahorias (02-07-09) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Habichuelas Compuestas » Crema de verduras » Tortilla española » Tomates aliñados » Lácteo 				
3	17 de marzo	Cal 404,3 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 48,5 g Prot. 18,1 g	18 de marzo	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	19 de marzo	Cal 433,8 Kcal Lip. 14,2 g H.C. 47,2 g Prot. 25,4 g	20 de marzo	Cal 397,9 Kcal Lip. 15,0 g H.C. 45,1 g Prot. 4,4 g	21 de marzo	Cal 489,2 Kcal Lip. 14,4 g H.C. 50,3 g Prot. 24,5 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada mixta » Potaje de judías blancas » Arroz a las tres carnes » Fruta 		<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada canaria » Sopa de pescado (04) » Fogonero a la plancha » Papas sancochadas » Mojo de cilantro » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada tropical » Potaje de lentejas (Tr 01) » Estofado de albóndigas con verduras » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Pisto de verduras » Rancho canario (01-14 Tr 09-11) » Churros de merluza » Ensalada mixta (03-04) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada griega » Crema reina (10) » Lomo adobado » Arroz integral » Lácteo 				
4	24 de marzo	Cal 364,5 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 38,2 g Prot. 6,6 g	25 de marzo	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	26 de marzo	Cal 410,4 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 34,1 g Prot. 26,1 g	27 de marzo	Cal 768,6 Kcal Lip. 22,0 g H.C. 105,8 g Prot. 17,1 g	28 de marzo	<u>DÍA INTERNACIONAL (EL LÍBANO)</u> <ul style="list-style-type: none"> » Hummus » Falafel » Tabule » Pinchos de cordero/pollo » Arroz Bazmati
	<ul style="list-style-type: none"> » Guisantes con zanahorias » Crema de verduras » Tortilla francesa » Ensalada caprese (Tomate, mozzarella y pesto) (02) » Fruta 		<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada Mixta » Sopa de la casa (01-10 Tr 09-11) » Merluza empanada » Salteado de verduras » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Tomates Aliñados » Potaje de verduras » Pollo con salsa Mary » Cuscus (01) » Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de col » Garbanzos con espinacas » Espaguetis integrales » Tomate con atún (04) » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta 					
5	31 de marzo	Cal 419,3 Kcal Lip. 20,7 g H.C. 34,8 g Prot. 19,4 g	1 de abril		2 de abril		3 de abril		4 de abril	
	<ul style="list-style-type: none"> » Ensalada mixta » Potaje de verduras y millo » Huevo frito (horno) » Arroz, papas y tomate frito natural » Fruta 									

DINNER MENU

DRINKABLE YOGHURT

¿IS IT A HEALTHY SNACK AND HELPS THE DEFENSES?

Check the list of ingredients



! If a product contains 15% of the recommended daily amount of a nutrient, they can make health claims.



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

MARCH / 2025

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	March 3rd HOLIDAY		March 4th HOLIDAY		March 5th HOLIDAY		March 6th » Roasted vegetables » Millet broth » Hake in green sauce (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	March 7th » Italian salad » Pumpkin and courgette cream » Chicken in apple sauce / couscous » Dairy	Cal 344,4 Kcal Lip. 9,2 g H.C. 49,1 g Prot. 12,2 g
2	March 10th » Seafood salad » Watercress and bean stew » Chicken » Wholemeal rice » Fruit	Cal 410,1 Kcal Lip. 15,5 g H.C. 46,4 g Prot. 15,2 g	March 11th » Roasted vegetables » Pumpkin cream » Breaded Fish » Salad with egg (03) » Fruit	Cal 422,2 Kcal Lip. 38,6 g H.C. 34,5 g Prot. 19,6 g	March 12th » Turkey and cheese salad » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Roast pork ribbon » Potatoes, onion and pepper (02) » Fruit	Cal 673,6 Kcal Lip. 36,1 g H.C. 22,3 g Prot. 36,4 g	March 13th » Vegetable stew » Chickpea stew » Fish with onions (04) » Carrot porridge (02-07-09) » Fruit	Cal 397,9 Kcal Lip. 14,9 g H.C. 31,2 g Prot. 28,7 g	March 14th » Beans » Vegetable Cream » Spanish omelette » Seasoned tomatoes » Dairy	Cal 301,5 Kcal Lip. 12,9 g H.C. 33,1 g Prot. 6,6 g
3	March 17th » Mixed salad » White bean stew » Rice with three meats » Fruit	Cal 404,3 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 48,5 g Prot. 18,1 g	March 18th » Canarian salad » Fish soup (04) » Grilled fish » Boiled potatoes Coriander mojo » Fruit	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	March 19th » Tropical salad » Lentil stew (Tr 01) » Meatball stew with vegetables » Fruit	Cal 433,8 Kcal Lip. 14,2 g H.C. 47,2 g Prot. 25,4 g	March 20th » Vegetable ratatouille » "Rancho canario" (01-14 Tr 09-11) » Hake "churros" » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal 397,9 Kcal Lip. 15,0 g H.C. 45,1 g Prot. 4,4 g	March 21st » Greek salad » Queen's soup (10) » Marinated pork » Wholemeal rice » Dairy	Cal 489,2 Kcal Lip. 14,4 g H.C. 50,3 g Prot. 24,5 g
4	March 24th » Peas with carrots » Vegetable cream » Spanish omelette » Caprese Salad (tomatoes and mozzarella)(02) » Fruit	Cal 364,5 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 38,2 g Prot. 6,6 g	March 25th » Mixed salad » House soup (01-10 Tr 09-11) » Breaded hake » Sautéed Vegetable » Fruit	Cal 519,9 Kcal Lip. 18,5 g H.C. 54,9 g Prot. 31,4 g	March 26th » Tomates Aliñados » Vegetable stew » Chicken with Mary sauce » Couscous (01) » Fruit	Cal 410,4 Kcal Lip. 16,9 g H.C. 34,1 g Prot. 26,1 g	March 27th » Cabbage salad » Chickpeas with spinach » Wholemeal spaghetti » Tomato with tuna (04) » Cheese powder (02 Tr 03) » Fruit	Cal 768,6 Kcal Lip. 22,0 g H.C. 105,8 g Prot. 17,1 g	March 28th <u>INTERNATIONAL DAY (LEBANON)</u> » Hummus » Falafel » Tabule » Lamb and chicken skewers » Bazmati rice	
5	March 31st » Mixed salad » Vegetable and millet stew » Fried egg (oven) » Rice, potatoes and natural tomato » Fruit	Cal 419,3 Kcal Lip. 20,7 g H.C. 34,8 g Prot. 19,4 g	April 1st		April 2nd		April 3rd		April 4th	