

IDEAS DE APERITIVOS SALUDABLES

Tips: priorizar alimentos naturales, evitar ultraprocesados, fritos, potenciadores de sabor, azúcares añadidos, alto contenido de sal

LANGOSTINOS COCIDOS

PERLAS DE MOZZARELLA
CON TOMATES CHERRY

GUACAMOLE
CON NACHOS NATURALES

FRUTOS SECOS Y
SEMILLAS

HUMMUS Y SALSA
TZATZIKI CON CRUDITÉ
DE VERDURAS



ACEITUNAS

VASITOS DE GAZPACHO O
SALMOREJO

HUEVOS RELLENOS

CANAPÉS VARIADOS

GARBANZOS ESPECIADOS
AL HORNO

QUESO, JAMÓN IBÉRICO O
LOMO CON PICOS
INTEGRALES

En colaboración con colegiosaludable.com

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

SEPTIEMBRE / 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	1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre	Cal 416,3 Kcal Prot 12,6 g H.C. 57,6 g Lip. 13,2 g	5 de septiembre	Cal 553,4 Kcal Prot 32,5 g H.C. 66,5 g Lip. 16,4 g
2	8 de septiembre	FESTIVO	9 de septiembre	Cal 481,4 Kcal Prot 25,6 g H.C. 34,8 g Lip. 24,9 g	10 de septiembre	Cal 445 Kcal Prot 33,4 g H.C. 40,2 g Lip. 16,3 g	11 de septiembre	Cal 705,4 Kcal Prot 23,9 g H.C. 97,9 g Lip. 20,9 g	12 de septiembre	Cal 341,5 Kcal Prot 12,3 g H.C. 29,3 g Lip. 17,3 g
3	15 de septiembre		16 de septiembre	Cal 427,2 Kcal Prot 35,8 g H.C. 39,3 g Lip. 12,1 g	17 de septiembre	Cal 734,5 Kcal Prot 21,9 g H.C. 109,7 g Lip. 21,3 g	18 de septiembre	Cal 558,6 Kcal Prot 18,2 g H.C. 49,4 g Lip. 29,8 g	19 de septiembre	Cal 674,2 Kcal Prot 14,4 g H.C. 26,2 g Lip. 99,1 g
4	22 de septiembre	Cal 719,4 Kcal Prot 30,9 g H.C. 105,1 g Lip. 19,1 g	23 de septiembre	Cal 602,9 Kcal Prot 24 g H.C. 38,1 g Lip. 37,8 g	24 de septiembre	Cal 414,8 Kcal Prot 28,4 g H.C. 30 g Lip. 17,7 g	25 de septiembre	Cal 373,6 Kcal Prot 20,1 g H.C. 37,9 g Lip. 14,3 g	26 de septiembre	Cal 545 Kcal Prot 30,2 g H.C. 60,4 g Lip. 19,1 g
5	29 de septiembre	Cal 600,1 Kcal Prot 38,4 g H.C. 32,1 g Lip. 34,3 g	30 de septiembre	Cal 518,3 Kcal Prot 14,3 g H.C. 73,1 g Lip. 15,2 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre	

HEALTHY SNACK IDEAS

Tips : prioritize natural foods, avoid ultra-processed foods , fried foods, flavor enhancers , added sugars, high salt content

COOKED PRAWNS

MOZZARELLA PEARLS WITH CHERRY TOMATOES

Guacamole
with Plain Nachos

DRIED FRUITS AND SEEDS

Hummus and Tzatziki
Sauce with Vegetable
Crudit 



OLIVES

GLASSES OF GAZPACHO OR SALMOREJO

STUFFED EGGS

ASSORTED CANAPES

Baked Spiced Chickpeas

CHEESE, IBERIAN HAM OR
LOIN WITH WHOLEMEAL
BREADS

In collaboration with colegiosaludable.com

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

SEPTEMBER / 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	September 1st		September 2nd		September 3rd		September 4th	Cal 416,3 Kcal Prot 12,6 g H.C. 57,6 g Lip. 13,2 g	September 5th	Cal 553,4 Kcal Prot 32,5 g H.C. 66,5 g Lip. 16,4 g
2	September 8th HOLIDAY		September 9th	Cal 481,4 Kcal Prot 25,6 g H.C. 34,8 g Lip. 24,9 g	September 10th	Cal 445 Kcal Prot 33,4 g H.C. 40,2 g Lip. 16,3 g	September 11th	Cal 705,4 Kcal Prot 23,9 g H.C. 97,9 g Lip. 20,9 g	September 12th	Cal 341,5 Kcal Prot 12,3 g H.C. 29,3 g Lip. 17,3 g
3	September 15th	Cal 315,1 Kcal Prot 18,6 g H.C. 27,2 g Lip. 14,3 g	September 16th	Cal 427,2 Kcal Prot 35,8 g H.C. 39,3 g Lip. 12,1 g	September 17th	Cal 734,5 Kcal Prot 21,9 g H.C. 109,7 g Lip. 21,3 g	September 18th	Cal 558,6 Kcal Prot 18,2 g H.C. 49,4 g Lip. 29,8 g	September 19th	Cal 674,2 Kcal Prot 14,4 g H.C. 26,2 g Lip. 99,1 g
4	September 22th	Cal 719,4 Kcal Prot 30,9 g H.C. 105,1 g Lip. 19,1 g	September 23th	Cal 602,9 Kcal Prot 24 g H.C. 38,1 g Lip. 37,8 g	September 24th	Cal 414,8 Kcal Prot 28,4 g H.C. 30 g Lip. 17,7 g	September 25th	Cal 373,6 Kcal Prot 20,1 g H.C. 37,9 g Lip. 14,3 g	September 26th	Cal 545 Kcal Prot 30,2 g H.C. 60,4 g Lip. 19,1 g
5	September 29th	Cal 600,1 Kcal Prot 38,4 g H.C. 32,1 g Lip. 34,3 g	September 30th	Cal 518,3 Kcal Prot 14,3 g H.C. 73,1 g Lip. 15,2 g	October 1st		October 2nd		October 3rd	